

Briff Cycling UK Cymru – etholiadau'r Senedd 2026

Llwybrau i fannau gwyrdd ar gyfer iechyd gwell

Mae Cymru'n enwog am ei thirweddau hardd, ond mae gormod o bobl dal yn cael trafferth i gyrraedd byd natur a mannau gwyrdd lleol hyd yn oed heb ddibynnu ar gar. Er bod llawer o gymunedau'n byw'n agos i arfordiroedd, coedwigoedd, caeau neu barciau, llawn cystal i'r mannau hyn fod milltiroedd i ffwrdd oherwydd hawliau mynediad cyfyngedig, llwybrau gwael neu lwybrau heb eu cynnal yn dda. Nid mater o hamdden yn unig yw gwella mynediad i fyd natur. Mae hefyd yn ganolog i iechyd y cyhoedd, cyfiawnder amgylcheddol a symudedd teg.

Gofyniad maniffesto Cycling UK

Dylai Llywodraeth nesaf Cymru ddarparu:

- **Cynllun cyflenwi clir i gynyddu gweithgarwch pobl mewn mannau gwyrdd a glas**, gan gynnwys trwy sicrhau mynediad gwell i'r rhwydwaith hawliau tramwy a gofodau naturiol ehangach.
- **Adolygiad llawn o'r rhwydwaith hawliau tramwy**, gyda'r nod o wella mynediad ar gyfer seiclo, marchogaeth, cerdded, olwyno, a phobl â symudedd cyfyngedig.

Y cyd-destun

Nid yw'n amlwg bob amser ble mae gennych hawl i seiclo yng nghefn gwlad Cymru. Dim ond 22% o'r hawliau tramwy sy'n agored i seiclwyr, ac nid ydynt yn cysylltu â'i gilydd bob tro.

Yn 2019, [gwnaeth Llywodraeth Cymru addewid](#) i ganiatáu seiclo a marchogaeth ar y rhan fwyaf o hawliau tramwy, ac i alluogi mwy o weithgareddau ar dir mynediad agored. [Ychydig o gynnydd](#) a gafwyd ers hynny i wireddu'r ymrwymiad hwn, a galluogi i bobl ddefnyddio mannau gwyrdd at ddibenion iechyd.

Mae gan Gymru gyfraddau uchel o [ordewdra](#) a lefelau isel o [weithgarwch corfforol](#) – sy'n rhoi pwysau ar y GIG. Mae gwella iechyd y cyhoedd yn flaenoriaeth uchel yng Nghymru, ac [ystyrir mesurau ataliol yn allweddol](#) i hyn. Dan [ddeddfwriaeth newydd](#), mae'n ofynnol i gyrff cyhoeddus ystyried goblygiadau eu holl benderfyniadau ar iechyd.

Tystiolaeth ac effaith

- Iechyd a llesiant: Mae corff sylweddol o dystiolaeth sy'n tyfu yn dangos bod treulio amser ym myd natur yn gwella iechyd corfforol ac iechyd meddwl. Dangosodd [astudiaeth hirdymor yng Nghymru](#) bod agosatrwydd neu fynediad i fannau gwyrdd yn gysylltiedig â gwell iechyd meddwl. Mae mynd i fyd natur yn cynyddu gweithgarwch corfforol, yn gwella iechyd cardiofasgwlaidd a llesiant cyffredinol, ac yn fesur iechyd ataliol sy'n gallu lleihau pwysau hirdymor ar y GIG. [Mae 74% o bobl yng Nghymru'n](#) dweud bod mynediad i fyd natur a mannau awyr agored yn cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd.
- Gwerth economaidd: [Cynhyrchir £5.36 o werth cymdeithasol](#) am bob £1 a wariwyd ar ymyraethau iechyd awyr agored yng Nghymru. Cyfrifodd [adroddiad yn 2023](#) bod y sector gweithgareddau awyr agored yng Nghymru'n creu cyfraniad blynyddol net gwerth tua £1.6 biliwn i'r economi, ac yn cynnal oddeutu 31,000 o swyddi.
- Anghydraddoldeb o ran mynediad: Ceir mynediad anghyfartal i fyd natur a mannau gwyrdd yng Nghymru. [Pobl yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf](#) sydd â lleiaf o fynediad ac mae cysylltiad ag iechyd gwaeth.
- Heb fod yn addas i'r diben: dywedodd 80% o'r rhai a ymatebodd i [arolwg Cycling UK](#) ei fod yn anodd 'yn aml' neu 'weithiau' i lunio llwybr 'cyfreithiol' ar y rhwydwaith hawliau tramwy presennol. Teimlai 75% nad oedd y rhwydwaith yn addas i seiclo yn y byd modern.
- Newid polisi: Mae Cynghrair Awyr Agored Cymru – grŵp o fwy na 50 o sefydliadau – wedi galw am [gyfres o fesurau](#) i agor cefn gwlad Cymru i fyny, er mwyn caniatáu i fwy o bobl mwynhau a chreu budd i'w hiechyd a'r economïau lleol.

I gloi

Gall gwella a chreu llwybrau seiclo newydd i gefn gwlad a mannau gwyrdd trawsnewid iechyd y cyhoedd a lleihau pwysau ar y GIG. Ni ddylai mynediad i fyd natur fod yn beth moethus – dylai fod yn agored i bawb.