



PLANT YNG NGHYMRU  
CHILDREN IN WALES

# Mynd o gwmpas:

Canllaw i bobl ifanc

Adnodd 10 o 12

Mae'n bosib hoffet ti ddarllen yr adnoddau hyn hefyd:

- Cyflogaeth- RCT
- Budd-daliadau a hawl i fudd-daliadau
- Budd-daliadau a Phethau i'w Hawlio- Addysg
- Arian - Mae angen peth arna i



Prosiect Paratoi

## Manteision ymarfer corff

Mae cerdded neu feicio yn lle teithio ar drafnidiaeth gyhoeddus neu ddefnyddio car yn cynnig llawer o fanteision:

- Cryfhau'r galon, y cyhyrau a'r esgyrn
- Lleihau straen
- Gwella hwyliau
- Gwella'r cof
- Cadw'n heini
- Lleihau'r siawns o ddatblygu cyflyrau cronig (diabetes, strôc)

CERDDED  
NEU  
FEICIO



Mae gwahanol ddewisiadau ar gyfer teithio o gwmpas Sir Gâr os nad oes car gen ti. Bydd y canllaw yma'n archwilio pob dewis ac yn rhoi cynghorion arbed arian.

## Ar Dy Feic!

Mae beic yn ffordd wych o fynd o gwmpas. Os nad oes gen ti feic yn barod, gallet di brynu un ail law o sawl lle gwahanol, gan gynnwys:

- Grŵp prynu/gwerthu lleol ar
- Facebook
- Shpock
- Sefydliad aildefnyddio lleol

I gael rhagor o wybodaeth am lwybrau lleol, cer i:  
[www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk)



## Llwybrau Beicio Gerllaw

NCN Route 881 between Pontypridd and Maerdy going through:

- Porth
- Ynyshir
- Tylorstown
- Ferndale

NCN Route 478 between Abercynon and Trecynon going through:

- Penrhiwceiber
- Mountain Ash
- Cwmbach
- Aberdare
- Robertstown

NCN Route 8 part of the Taff Trail between Cardiff and Brecon. RCT stretch includes:

- Taff's Well
- Treforest
- Pontypridd
- Abercynon





## Gwybodaeth am Deithiau Bws

I gael rhagor o wybodaeth, cynllunio siwrnai neu weld amserlenni, cer i:

- <https://www.traveline.cymru/>
- <https://www.stagecoachbus.com/>
- <https://www.trawscymru.info/>
- <https://uk.megabus.com/>
- <https://www.nationalexpress.com/en>
- <https://www.natgroup.co.uk/bus-services>
- <https://www.edwardscoaches.co.uk/local-bus-service/>

AR Y  
BWS!

- Os wyt ti'n cwblhau cwrs neu brofiad gwaith neu rywbeth tebyg, rwyd ti'n debygol o gael pris dy docyn bws yn ôl ganddyn nhw
- Cofia gadw dy docyn!



Mae amrywiaeth o wasanaethau bws yn lleol. Mae'r dudalen yma'n cynnwys gwybodaeth am yr hyn sydd ar gael.

## Fy Ngherdyn Teithio

- Pan wyt ti'n 16-21 oed, rwyd ti'n gallu gwneud cais am Fy Ngherdyn Teithio.
- Bydd hwn yn rhoi gostyngiad o 30% i ti ar brisiau tocynnau arferol ar fysiau lleol.

### Hop, Shop and Save

Stagecoach have a scheme offering discounts in local shops when you show your bus ticket:

<https://www.stagecoachbus.com/promos-and-offers/south-wales/hop-shop-and-save>



## Bysiau Lleol

- Stagecoach operate the majority of buses in Rhondda Cynon Taff.
- You may get a discount on tickets if you buy a ticket through their app
- They have dayrider, megarider and weekly tickets available
- Other bus services are operated by NAT Group and Edwards Coaches



Mae National Express yn cynnig Cerdyn Coets i Berson Ifanc:

- os wyt ti rhwng 16 a 25
- mae'n costio £12.50 y flwyddyn
- ac yn cynnig gostyngiad o 33% ar bris tocynnau safonol



## Bysiau Cenedlaethol

Os bydd angen i ti fynd ymhellach, fel mynd i Lundain, mae yna wasanaethau bws rwyd ti'n gallu eu defnyddio.

Mae tocynnau'n llawer rhatach os wyt ti'n bwcio ymlaen llaw.

- National Express- have a service from Cardiff to London
- MegaBus- have a service from Cardiff to London via Bristol

## Traws Cymru

Mae gwasanaeth Traws Cymru yn cynnig siwrneiau pellter hir yng Nghymru:

- T4- Ponypridd to Cardiff
- T4- Pontypridd to Merthyr and Brecon



### Wyddet ti?

Mae cwmni Traws Cymru yn cynnig teithio AM DDIM ar ei fysiau pellter hir bob dydd Sadwrn a dydd Sul





Yn olaf, byddwn ni'n edrych ar y gwasanaethau trên sydd ar gael yn yr ardal. Chwilia am gyfleoedd i arbed arian.

## Gwybodaeth am Deithiau Trên

I gael rhagor o wybodaeth, cynllunio siwrnai, gweld amserlenni a diweddariadau byw i deithwyr:

- <https://www.cymraeg.traveline.cymru/>
- <https://trctrenau.cymru/cy/hafan>
- <https://www.nationalrail.co.uk/>
- <https://www.railcard.co.uk/>

Ar gyfer teithiau hirach, defnyddia'r wefan isod i gyfuno siwrneiau llai a chael y tocynnau rhataf ymlaen llaw (split-ticketing):

- <https://syt.trainsplit.com/>

## Cardiau rheilffordd

Mae gwahanol gardiau rheilffordd rwyd ti'n gallu eu prynu er mwyn cael tocynnau rhatach

- **16 - 25**; mae'n costio £30 y flwyddyn; gostyngiad o 1/3 oddi ar bris tocynnau
- **Cerdyn Rheilffordd i Ddau Berson**- os wyt ti'n teithio'n rheolaidd gyda ffrind; mae'n costio £30 y flwyddyn; gostyngiad o 1/3 oddi ar bris tocynnau
- **16-17 Saver**- £30 y flwyddyn; gostyngiad o 50% oddi ar bris y rhan fwyaf o docynnau
- **18 Saver** (gwasanaethau Trafnidiaeth Cymru yn unig) - £20 y flwyddyn; gostyngiad o 50% oddi ar bris tocynnau safonol
- **Cerdyn Rheilffordd i Fyfywr** (gwasanaethau Trafnidiaeth Cymru yn unig)- £20 y flwyddyn; gostyngiad o 34% oddi ar bris tocynnau safonol; gostyngiad o 10% oddi ar bris tocynnau tymor

## Valleys Student Railcard

If you are:

- 16 and over in full time education
- Under 26 and in part time education

A railcard costs £10 per year and gives:

- 26% off day tickets
- 10% off season tickets

ONLY valid on Transport for Wales trains not GWR



## Mathau o Docynnau

Yn aml, bydd pryd a pha mor aml rwyd ti'n teithio yn gwneud gwahaniaeth wrth ddewis pa docyn i'w brynu:

- **Tocyn safonol (Standard)** - os wyt ti'n teithio ar yr adegau prysur
- **Tocyn Advance** - os wyt ti'n gwybod mewn da bryd bod angen teithio, archeba docyn ymlaen llaw. Bydd yn rhatach o lawer
- **Tocyn wythnos (weekly pass)** - os wyt ti'n teithio yn ôl ac ymlaen rhwng yr un manau 5 diwrnod yr wythnos, hwn fydd y dewis rhataf
- **Tocyn mis (monthly pass)** - os wyt ti'n teithio yn ôl ac ymlaen rhwng yr un manau ar y rhan fwyaf o'r dyddiau mewn mis, hwn fydd y dewis rhataf
- **Tocyn 'Multiflex'**- trwy ap Trafnidiaeth Cymru yn unig. Os wyt ti'n gwneud yr un siwrnai ond heb fod yn teithio bob dydd, hwn fydd y dewis rhataf fwy na thebyg
- **Tocyn PLUSBUS** - Os oes angen i ti ddal bws ar ddiwedd dy siwrnai, mae'n bosib mai tocyn trên a bws cyfun fydd y dewis rhataf

Example fares Pontypridd to Cardiff return:

- Tocyn dwyffordd unrhyw bryd- £7.60
- Tocyn dwyffordd unrhyw bryd (gyda cherdyn rheilffordd)- £5 if travelling after 10am
- Tocyn wythnos- £25.90 (£5.18 y daith)
- Tocyn mis- £99.50 (£4.98 y daith)

\*Prisiau cywir yn Ionawr 2020

AR Y TRÊN!



### Cynllunio Siwrneiau

Defnyddia wefan Traveline isod i gynllunio siwrneiau:

- <https://www.cymraeg.traveline.cymru/>
- Edrych i weld oes bysiau neu drenau'n rhedeg rhwng yr ardaloedd mae angen i ti eu cyrraedd/gadael
- Faint o amser mae'r daith yn cymryd?
- Pryd mae bws cyntaf/olaf y dydd yn rhedeg? Os oes angen i ti fod yn y gwaith erbyn 9am ond dydy'r bws cyntaf ddim yn cyrraedd tan 10am, fydd dim gwerth i hynny.
- Pa mor aml mae'r gwasanaeth yn rhedeg? Os oes trê'n bob dwy awr yn unig, ydy hynny'n dy helpu i gyrraedd lle mae angen i ti fynd?

CYRRAEDD Y  
GWAITH/  
COLEG



Bydd angen i ti deithio i'r gwaith neu'r Coleg. Sut byddi di'n cyrraedd yno?

## Teithio i'r Coleg

Mae'n debygol y bydd gan Goleg Sir Gâr ddewisiadau teithio a all gynnwys:

- Bysiau mae'r Coleg yn eu trefnu'n arbennig i godi a gollwng myfyrwyr. Byddi'n cael pàs bws er mwyn defnyddio'r bysiau hyn
- Pasys bws ar gyfer bysiau lleol - mae'n bosib bydd rhaid i ti gyfrannu at gost y rhain, ond cofia ofyn i'r uned Cymorth i Fyfrwyr yn y Coleg
- Gwasanaethau trê'n lleol - mae'n bosib bydd rhaid i ti gyfrannu at gost y rhain, ond cofia ofyn i'r uned Cymorth i Fyfrwyr yn y Coleg.
- Os wyt ti'n byw llai na 2 neu 3 milltir o'r campws, mae'n bosib bydd disgwyl i ti wneud dy ffordd dy hun i'r Coleg.

## Lle rydw i'n byw

- Byddi di'n teimlo'n gyffrous am fyw'n annibynnol ond mae angen i ti feddwl yn ofalus am ble byddi di'n byw
- Oes trafndiaeth gyhoeddus reolaidd i'r Coleg/dref agosaf? Wyt ti'n gallu cerdded/beicio?
- Oes trafndiaeth gyhoeddus reolaidd i ti gael gweld dy ffrindiau? Wyt ti'n gallu cerdded/beicio?
- Faint o amser mae'n cymryd i gyrraedd y dref agosaf? Gallet ti fod yn gwneud y daith yma i'r gwaith bob dydd, os wyt ti'n gweithio

## Teithio i'r Gwaith

- Os wyt ti mewn gwaith neu'n chwilio am waith, mae angen i ti feddwl sut byddi di'n gallu cyrraedd y gwaith
- Nid cyfrifoldeb cyflogwr yw trefnu cludiant i'r staff, mae'n rhaid i ti wneud dy ffordd dy hun!
- Mae angen i ti ystyried faint bydd hynny'n costio a chynnwys y gost yn dy gyllideb wythnosol/fisol
- Fyddi di'n gallu cyrraedd y gwaith mewn pryd?



Enghreifftiau o amserau teithio:

- Treherbert to Pontypridd- 35 minutes (train)
- Mountain Ash to Aberdare- 20 minutes (bus)
- Pontyclun to Cardiff- 15 minutes (train)

## Cymorth gan dy gyflogwr

- Mae'n bosib bydd dy weithle'n rhan o gynllun Beicio i'r Gwaith lle bydd dy gyflogwyr yn rhoi benthyc beic i ti ac yn tynnu swm bach o'th gyflog bob mis
- Mae'n bosibl y gallan nhw gynnig benthyciad i ti i dalu cost tocyn trê'n blyneddol a thynnu swm o'th gyflog bob mis