Mynd o gwmpas: Sir Gâr

Canllaw i bobl ifanc

Adnodd 10 o 12

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

- Cyflogaeth- Sir Gâr
- Budd-daliadau a hawl i fudd-daliadau
- Budd-daliadau a hawl i fudd- daliadau- 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 ailddefnyddio lleol

I gael rhagor o wybodaeth am lwybrau lleol, cer i: **www.sustrans.org.uk**

Llwybrau Beicio Gerllaw

Llwybr 4 y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol (NCN) - mae'r llwybr cyfan yn mynd o'r Bynea i Lacharn, trwy'r llefydd yma:

- Llanelli (Llwybr Arfordirol y Mileniwm)
- Porth Tywyn (Llwybr Arfordirol y Mileniwm)
- Pen-bre (Llwybr Arfordirol y Mileniwm)
- Cydweli
- Caerfyrddin
- Sanclêr
- **http://www.darganfodsirgar.com/crwydro/llwybrau-beicio-epig/llwybrau-ir-teulu-cyfan/parc-arfordirol-y-mileniwm/**

Llwybr Beicio Dyffryn y Swistir - o Lanelli i'r Tymbl, trwy'r llefydd yma:

- Pentre-poeth
- Pant-teg
- Felin-foel
- Cynheidre

Llwybr Beicio Dyffryn Aman - o Bantyffynnon i Frynaman, trwy'r llefydd yma:

- Rhydaman
- Pontaman
- Glanaman
- Garnant

Siarad â'th Gynghorydd Personol ynglŷn â chwblhau modiwl dysgu wedi'i achredu fel::

- Gweithgareddau Hamdden ar gyfer Ffordd Iach o Fyw
- Gwella Hyder

Os nad wyt ti'n berchen ar feic, gallet ti logi un.
Mae modd llogi beiciau ym Mharc Gwledig Pen-bre ac yn siop Towy Cycles, Rhydaman

Gwybodaeth am Deithiau Bws

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

- https://www.cymraeg.traveline.cymru/
- https://www.firstgroup.com/south-west-wales
- https://www.cy.trawscymru.info/?force=2
- https://uk.megabus.com/
- https://www.nationalexpress.com/en
- https://www.richardsbros.co.uk/Bus-Services

AR Y BUS!

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, rwyt 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.

Bysiau Lleol

- Cwmni First Cymru sy'n rhedeg y rhan fwyaf o fysiau yn Sir Gâr.
- Mae'n bosib cael disgownt ar bris tocynnau os byddi di'n prynu tocyn trwy ap y cwmni
- Man ganddyn nhw docyn Flexi5 sy'n rhoi 5 diwrnod o deithio yn Sir Gâr.
- Mae'r Brodyr Richards yn rhedeg rhai gwasanaethau lleol hefyd

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

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 rwyt ti'n gallu eu defnyddio.
Mae tocynnau'n llawer rhatach os wyt ti'n bwcio ymlaen llaw.

- Mae gan National Express wasanaeth o Gaerfyrddin i Lundain
- Mae gan MegaBus wasanaeth o Gaerfyrddin i Lundain, sy'n aros yn Abertawe a Chaerdydd

Traws Cymru

Mae gwasanaeth Traws Cymru yn cynnig siwrneiau pellter hir yng Nghymru

- T1- o Gaerfyrddin i Aberystwyth
- 1C- o Gaerfyrddin i Gaerdydd
- 1S- o Gaerfyrddin i Abertawe

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/

AR Y TRÊN!

Cardiau rheilffordd

Mae gwahanol gardiau rheilffordd rwyt 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 Fyfyrwyr** (gwasanaethau Trafnidiaeth Cymru yn unig)- £20 y flwyddyn; gostyngiad o 34% oddi ar bris tocynnau safonol; gostyngiad o 10% oddi ar bris tocynnau tymor

Mathau o Docynnau

Yn aml, bydd pryd a pha mor aml rwyt 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 mannau 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 mannau 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

Mae Rheilffordd Calon Cymru

Mae Rheilffordd Calon Cymru yn gweithredu rhwng Abertawe ac Amwythig
Mae'n galw yn y gorsafoedd canlynol yn Sir Gâr: Llanelli, y Bynea, Llangennech, Pantyffynnon, Rhydaman, Llandybïe, Ffair-fach, Llandeilo, Llangadog, Llanwrda, Llanymddyfri, Cynghordy.

Os wyt ti'n byw yn Sir Gâr, mae modd i ti brynu Cerdyn Rheilffordd Calon Cymru:
Mae'n costio £10 y flwyddyn
Mae'n rhoi gostyngiad o 34% oddi ar bris tocynnau

Enghraifft o brisiau tocynnau dwyffordd rhwng Caerfyrddin ac Abertawe:

- Tocyn dwyffordd unrhyw bryd - £10.80
- Tocyn dwyffordd unrhyw bryd (gyda cherdyn rheilffordd) - £7.15
- Tocyn wythnos - £31.70 (£6.34 y daith)
- Tocyn mis - £121.80 (£6.09 y daith)

*Prisiau cywir yn Ionawr 2020

CYRRAEDD Y GWAITH/ COLEG

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 trên bob dwy awr yn unig, ydy hynny'n dy helpu i gyrraedd lle mae angen i ti fynd?

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 Fyfyrwyr yn y Coleg
- Gwasanaethau trên lleol - mae'n bosib bydd rhaid i ti gyfrannu at gost y rhain, ond cofia ofyn i'r uned Cymorth i Fyfyrwyr 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 trafnidiaeth gyhoeddus reolaidd i'r Coleg/dref agosaf? Wyt ti'n gallu cerdded/beicio?
- Oes trafnidiaeth 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

Gall trafferthion posibl gynnwys:

- Trenau cyfyngedig rhwng Llanymddyfri a Rhydaman
- Bysiau cyfyngedig rhwng Meidrim a Chaerfyrddin
- Bysiau cyfyngedig mewn rhai pentrefi ar draws Sir Gâr

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:

- O Lanymddyfri i Rydaman - 30 munud (ar y trên)
- O Sanclêr i Gaerfyrddin - 20 munud
- O Gydweli i Lanelli - 13 munud (ar y trên)
- O Rydaman i Abertawe - 1 awr 5 munud

Cymorth gan dy gyflogwr

- Mae'n bosib bydd dy weithle'n rhan o gynllun Beicio i'r Gwaith lle bydd dy gyflogwyr yn rhoi benthyg 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 trên blynyddol a thynnu swm o'th gyflog bob mis