



**Cyfoeth  
Naturiol**  
Cymru  
**Natural  
Resources**  
Wales

# Ein cyfraniad at ddiogelu a gwella iechyd a lles



Noddir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Sponsored by  
**Welsh Government**

## Cynnwys

Rhagarweiniad.....	3
Ein cylch gwaith.....	3
Gwella lechyd – annog ymddygiadau llesol.....	5
Mynediad i fannau Gwyrdd.....	5
Coed trefol.....	5
Allan â ni!.....	7
Dysgu yn yr awyr agored.....	7
Canolfannau Ymwelwyr.....	8
Diogelu lechyd – osgoi niwed .....	8
Llifogydd.....	8
Digwyddiadau yn ymwneud ag ansawdd aer .....	9
Achosion o Haint a gludir mewn Dŵr .....	9
Tystiolaeth a Data.....	9
Mynegai Amddifadedd Lluosog ar gyfer Cymru – Parth Amgylchedd .....	9
Mapio lleoedd Gwyrdd .....	10
Da i Bobl: pecyn cymorth GIS .....	10
Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru.....	11
Segmentu Gweithgarwch Corfforol, Hamdden ac lechyd.....	11
Dull Asesu Economaidd lechyd: Llwybr Arfordir Cymru .....	11
Data digwyddiadau a thystiolaeth.....	12
Hyfforddiant a secondiadau .....	12
Cyfeiriadau.....	13

## Rhagarweiniad

Diben Cyfoeth Naturiol Cymru (CNC) yw sicrhau bod adnoddau naturiol Cymru yn cael eu cynnal a'u cadw mewn ffordd gynaliadwy a'u bod yn cael eu cyfoethogi a'u defnyddio heddiw ac yn y dyfodol. Fel rhan o'r diben hwn, mae gennym ddyletswyddau a chawn gyfleoedd i amddiffyn yn ogystal â gwella iechyd a lles trigolion Cymru.

Mae dros 7% o'r tir yng Nghymru yn cael ei reoli gennym ac mae'r cyfleoedd sy'n deillio o hyn yn sylweddol, yn arbennig lle mae'r tir hwnnw, o bosib, yn agos i ble mae pobl yn byw ac yn gweithio. Mae cyflwyno Deddf Llesiant Cenedlaethol Cenedlaethau'r Dyfodol a Bil datblygol yr Amgylchedd, yn ategu'r angen am i ni weithio gydag eraill. Rydym yn gweithio gyda sefydliadau chymunedau lleol fel ei gilydd, gan sicrhau ein bod yn amlhau i'r eithaf ein cyfraniad i'r nodau datblygiad cynaliadwy ar gyfer Cymru ac yn cymhwyso'r egwyddorion a nodir yn y Ddeddf. Er mwyn cyflawni hyn, rydym wedi pennu nodau yn ein cynllun corfforaethol<sup>1</sup> er mwyn:

- *darparu a hwyluso cyfleoedd hamdden a mynediad sy'n cyfrannu at wella iechyd a lles pobl (nodau Cymru iachach a diwylliant llewyrchus)*
- *helpu i sicrhau bod pobl yn gallu byw, gweithio yn, ac ymweld ag amgylchedd o safon dda, gan gynnwys y rhai hynny mewn ardaloedd trefol a'r bobl sy'n ein cymunedau mwyaf difreintiedig, a byddwn yn sianelu manteision economaidd er mwyn cynorthwyo i fynd i'r afael â thlodi (nodau Cymru ffyniannus a chymunedau cydlynol)*
- *darparu a hwyluso cyfleoedd i bobl allu dysgu yn, ac am, a mwynhau'r amgylchedd (nodau Cymru ffyniannus a Chymru fwy cydradd)*
- *cyflwyno ymateb effeithiol a chydlynol i ddigwyddiadau a risgiau amgylcheddol, megis llifogydd, llygredd ac achosion o glefydau, a chynorthwyo i leihau'r perygl o lifogydd i bobl ac eiddo (nod Cymru gydnerth).*

Yn tanategu rhai o'r nodau hyn gwelir datblygu cyfres o dri chynllun hwyluso sy'n ymdrin â Hamdden Awyr Agored a Mynediad<sup>2</sup>, Addysg a Sgiliau, a Chymunedau ac Adfywio.

Mae ein cylch gwaith yn eang ac yn cynnwys gwasanaethau cynghori, rheoleiddio, cyflwyno a galluogi sy'n gysylltiedig ag iechyd a lles. Mae'r ddogfen hon yn gyflwyniad i'r hyn y gallwn ei wneud, a'r hyn a wneir gennym, â'n hadnoddau cyfyngedig. Wrth i adnoddau fynd yn fwy cyfyngedig ar draws y sector cyhoeddus, ein gobaith yw y byddwn yn gallu cyflawni ar ran trigolion Cymru a hynny drwy weithio mewn partneriaeth â ffocws pendant. Yn ein profiad ni, drwy gydweithio gallwn gyflawni mwy a gwneud hynny am lai.

## Ein cylch gwaith

Wrth gyflawni ein swyddogaethau a'n dyletswyddau rhaid i ni roi ystyriaeth i iechyd a lles cymdeithasol unigolion a chymunedau<sup>3</sup>.

Mae gennym ddyletswyddau i hybu darparu a gwella cyfleoedd mynediad i gefn gwlad a mannau agored, hamdden awyr agored a'r ddealltwriaeth a'r mwynhad o'r amgylchedd naturiol<sup>3</sup>. Gallwn gyflawni hyn hefyd drwy weithio gydag eraill, o'r sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol er mwyn cynorthwyo i hybu a gwella mynediad i'r awyr agored.

At hyn, golyga ein swyddogaeth ein bod yn gweithredu fel prif gynghorwr i Lywodraeth Cymru yn ogystal â rhoi cyngor ar hamdden a mynediad i fyd diwydiant, y sector gwirfoddol a'r cyhoedd ehangach. Fel aelod statudol o'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus newydd, byddwn yn gyd-gyfrifol am ddatblygu'r Cynlluniau Lles ar draws Cymru<sup>4</sup>.

Mae'r trwyddedau gaiff eu dosbarthu gennym yn cyflawni ein dyletswydd i warchod yr amgylchedd ac organebau byw rhag gollyngiadau o'r safleoedd sydd dan ein rheolaeth. Mae hyn yn cynnwys atal niwed i iechyd dynol. Gwnawn hyn drwy atal, neu leihau gollyngiadau i'r aer, tir a dŵr o'r safleoedd a reoleiddir gennym, gan gynnwys lleihau sŵn ac aroglau<sup>5</sup>, drwy weithredu'r safonau cenedlaethol ac Ewropeaidd gafodd eu pennu er mwyn amddiffyn iechyd a'r amgylchedd.

Un o'n dyletswyddau ehangach yw diogelu, monitro a chynnal a chadw safon dŵr wyneb a dŵr daear<sup>6</sup>. Mae hyn yn cynnwys yr angen i atal dirywiad y dŵr a echdynnir ar gyfer cyflenwadau dŵr yfed<sup>7</sup>, ac i weithio gydag awdurdodau lleol er mwyn rheoli'r peryglon i ddŵr o dir llygredig<sup>8</sup>.

Mae perygl llifogydd o brif afonydd, cronfeydd dŵr neu'r môr yn cael ei reoli gennym hefyd. Mae hyn yn cynnwys asesu'r canlyniadau i les cymdeithasol ac economaidd bodau dynol, yn unigolion a chymunedau fel ei gilydd<sup>9</sup>. Nid yn unig yn nhermau lleihau'r tebygolrwydd o lifogydd ond hefyd drwy sicrhau bod unrhyw gynlluniau amddiffyn rhag llifogydd yn ystyried ffactorau cymdeithasol ac economaidd fel rhan o'u datblygiad.

Fel ymatebydd categori 1 dan Ddeddf Argyfyngau Sifil Posib 2004 mae gennym gyfrifoldeb cyfreithiol i ymateb yn uniongyrchol i ddigwyddiadau. Rydym hefyd yn cefnogi swyddogaethau rheoli digwyddiadau sefydliadau eraill, e.e. y gwasanaethau brys, byrddau iechyd ac awdurdodau lleol, drwy ddarparu cyngor a gwybodaeth.

Mae Papur Gwyn Bil yr Amgylchedd yn cynnig dyletswyddau newydd i Cyfoeth Naturiol Cymru er mwyn iddo'u datblygu a'u rhoi mewn grym ar sail ardal gyda golwg ar gynllunio adnoddau naturiol. Mae'r dyletswyddau newydd hyn, y disgwylir iddynt ddod i rym ar ganol 2016, yn cynnig cyfle ehangach i ni i weithio ar draws sectorau er mwyn sicrhau bod iechyd a lles yn cael ei wreiddio ym mhob peth a wnawn, gan ganolbwyntio'n arbennig ar anghenion ar lefel gymunedol. Bydd hyn yn cryfhau'r gwaith a wneir gennym ar hyn o bryd gyda Byrddau Gwasanaeth Lleol.

Bydd 'Datganiad Ardal' yn un allbwn o'r dull cynllunio newydd, ac ynddo gosodir y blaenoriaethau a'r cyfleoedd ar gyfer rheoli adnoddau naturiol yn yr ardal honno. Bydd yn

cynnig eglurder ar y cyfleoedd, risgiau a'r sialensiau a wynebir; bydd yn darllen gyda'r Cynlluniau Lles Lleol a ddatblygwyd gan y Byrddau Gwasanaethau Lleol. Bydd y datganiadau hyn o ddefnydd hefyd i gynlluniau cyflenwi eraill ar draws y sector cyhoeddus.

## Gwella Iechyd a Lles – annog ymddygiadau llesol

Mae cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ar draws Cymru, yn arbennig felly ymhlith y rhai lleiaf heini, yn flaenoriaeth ddatganedig i Brif Swyddog Meddygol Cymru (CMO)<sup>10</sup>. Cafodd defnyddio'r awyr agored fel cyfrwng i gyflawni hyn ei gydnabod gan Lywodraeth Cymru yn ei ymgynghoriad ar wella cyfleoedd i gael mynediad i'r awyr agored ar gyfer gweithgareddau hamdden cyfrifol<sup>11</sup>.

Ceir tystiolaeth gadarn i'r cyfraniad a wneir gan weithgarwch corfforol i iechyd a lles. Mae canllawiau Sefydliad Iechyd y Byd, gafodd eu hardystio gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Prif Swyddog Meddygol, wedi nodi'r lefelau lleiaf posib o weithgarwch dwysedd cymedrol sydd eu hangen i leihau perygl nifer o afiechydon anhrosoglwyddadwy<sup>12</sup>.

Mae gan yr amgylchedd naturiol y potensial i gyfrannu'n sylweddol at gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru, gan leihau pwysau ar y sector iechyd. Cynhaliwyd adolygiadau systematig mewn nifer o feysydd i fanteision amgylcheddau 'naturiol', mewn cyferbyniad ag amgylchedd 'o waith dyn', ac effeithiau bioamrywiaeth, gan gynnwys iechyd meddwl. Mae'r rhain wedi canfod rhywfaint o dystiolaeth bod yr amgylchedd naturiol yn gwneud cyfraniad cadarnhaol i broblemau iechyd ehangach<sup>13, 14</sup>. Mae'n rhoi'r cyfle ar gyfer hamdden gweithredol a goddefol fel ei gilydd a gall:

- Wella iechyd a lles pobl
- Gwella cyfiawnder cymdeithasol a chydlyniant pobl a chymunedau
- Cynyddu gwerthfawrogiad pobl o'r amgylchedd a'u gofal ohono
- Cynyddu buddiannau economaidd hamdden ac amwynder i Gymru

## Mynediad i fannau Gwyrdd

Dengys ymchwil bod buddion uniongyrchol i iechyd a lles pobl, bywyd gwyllt a chynefinoedd pan fydd cymunedau'n ymgysylltu â'u mannau gwyrdd lleol, a phan fydd mannau gwyrdd wedi'u hintegreiddio'n llawn â'r amgylchedd adeiledig<sup>15</sup>. Gall mannau gwyrdd helpu i greu cydlyniant cymdeithasol, darparu cyfleoedd ar gyfer datblygu sgiliau a dysgu, a chynorthwyo i leihau effeithiau newid yn yr hinsawdd, llifogydd a llygredd aer.

Mae'r coetir rhyddfreniol rydym yn ei reoli ar ran Llywodraeth Cymru yn hygyrch i'r cyhoedd. Mae gennym 450 cilometr o lwybrau cerdded, 550 cilometr o lwybrau beicio mynydd, 135 cilometr o lwybrau ceffyl, 75 o safleoedd picnic a 5 canolfan ymwelwyr ar draws ein hystâd reoledig. Er ein bod yn darparu ac yn cynnal a chadw cryn dipyn o'r seilwaith hwn, mae'r galw am fynediad i Ystâd Llywodraeth Cymru yn cynyddu oddi wrth drydydd partïon (gan y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol) er mwyn datblygu gweithgareddau, digwyddiadau a phrosiectau. Mae'r rhain yn amrywio o ran maint, o

ddigwyddiadau bach, troedffyrdd a llwybrau a reolir gan y gymuned a chydreolaeth gymunedol ar rannau o'r Ystâd, hyd at ddigwyddiadau cenedlaethol mawr. Byddwn yn ystyried ein goblygiadau dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 yn achos pob un o'r gweithgareddau hyn.

Mae mynediad yn cael ei hwyluso a'i reoli drwy ein cynllun 'Coetiroedd a Chi' (cyn hir i gynnwys yr holl dir a reolir gennym a'i ail-frandio 'Mynediad'). Ymhlith yr enghreifftiau o hyn mae'r rhaglen Coed Lleol (<http://www.coedlleol.org.uk/>), sy'n partneru â rhaglenni'r sector iechyd lleol e.e. Y Cynllun Atgyfeirio Cenedlaethol ar gyfer Ymarfer Corfforol (<http://www.wlga.gov.uk/ners>), datblygu cymunedol, a gweithgareddau awyr agored.

Rydym hefyd yn gweithio gyda phartneriaid eraill - awdurdodau lleol yn arbennig - er mwyn gwella mynediad i fannau gwyrdd a hybu creu llwybrau a hawliau tramwy cyhoeddus. Mae hyn yn golygu gwneud y lle yn fwy deniadol i amrywiaeth o ddefnyddwyr a chynyddu ymwybyddiaeth o'r ffaith bod y lle gwyrdd yn hygyrch ac ar gael i'w ddefnyddio. Mae'r rhaglen Baner Werdd Cadwch Gymru'n Daclus yn dynodi lle gwyrdd o safon dda <http://www.keepwalestidy.org/greenflag> ac rydym yn chwarae rhan weithredol yn y rhaglen hon.

Mae dylanwadu ar gynlluniau datblygu lleol a strategol yn rhan o'n gwaith. Drwy weithio ar y cyd gyda'r broses gynllunio rydym yn siarad o blaid darparu a gwella mannau gwyrdd. Gallwn hefyd roi cyngor ar wella safon y lle gwyrdd lleol sy'n cael ei reoli gan eraill. Cysylltwch os gwelwch yn dda â [health@naturalresourceswales.gov.uk](mailto:health@naturalresourceswales.gov.uk).

### Coed trefol

Gwelwyd bod coed trefol yn cynnig ystod o fuddion i drigolion ac ymwelwyr fel ei gilydd. Mae gan lawer o rywogaethau coed a llwyni y gallu i dynnu deunydd gronynnol (PM<sub>10</sub> a PM<sub>2.5</sub>) a llygryddion eraill o'r aer drwy weithredu fel hidlyddion, gan wella ansawdd aer<sup>16</sup>. Maent hefyd yn cynnig cysgod a buddion estheteg, yn cynyddu bioamrywiaeth a chynorthwyo i feithrin ymdeimlad uwch o les a chymuned. At hyn, mae coed yn helpu i leihau'r perygl o lifogydd mewn ardaloedd trefol.

Mae'r coed hynny sydd â dail mawr ac sy'n dalach o ran maint yn cynnig yr amrywiaeth mwyaf o fuddion ecosystem. Er enghraifft, plannwyd 1200 o goed ym Mhort Talbot fel rhan o ymateb y Bwrdd Gwasanaeth Lleol i'r Ardal Rheoli Ansawdd Aer – menter Coed Talbot – ond byddai angen llawer iawn mwy ohonynt er mwyn sicrhau gwelliannau sylweddol yn safon yr aer.

Gallwn gynnig cyngor ar ddatblygu coed a choetiroedd trefol, gan gynnwys y rhywogaethau mwyaf priodol a chynlluniau plannu, er mwyn gwneud y gorau o ystod o fuddion. I gael manylion pellach cysylltwch â [coedtrefol@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](mailto:coedtrefol@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk).



## Allan â ni!

Mae'r Rhaglen Allan â Ni! yn defnyddio model sy'n seiliedig ar dystiolaeth er mwyn cyflwyno dull gwahanol ac arloesol o weithio. Cafodd y rhaglen lwyddiant blaenorol wrth gatalyddu'r cyswllt rhwng y sector awyr agored a darparwyr gwasanaeth sy'n gweithio gyda phobl sy'n dioddef amddifadiad neu anfantais. Rhain yn aml yw'r bobl sydd â'r mwyaf i'w ennill o brofiadau awyr agored cadarnhaol, yn nhermau buddion iechyd a lles. Mae'r Rhaglen ar waith ar hyn o bryd mewn deuddeg o ardaloedd clwstwr Cymunedau'n Gyntaf yng Ngogledd a De Cymru.

Mae'r Rhaglen yn targedu darparwyr gwasanaeth â grwpiau cefnogi a ffurfiwyd am resymau heblaw cynyddu gweithgarwch corfforol, er enghraifft, grwpiau cefnogi iechyd meddwl a gwella o lwyddibyniaeth. Mae sesiynau blasu gweithgaredd awyr agored yn cynnig profiadau cofiadwy, yn ysbrydoli ac yn cymell cyfranogwyr, gan ddatblygu eu hyder a chynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol. Mae 'Cyfforddus yn yr Awyr Agored', y Rhaglen Sgiliau Gweithgarwch newydd dan 'Allan â ni!' yn helpu pobl i ddatblygu'r sgiliau sy'n angenrheidiol ar gyfer gweithgarwch annibynnol, lefel isel yn yr awyr agored, gan gynnwys sgiliau gwerthfawr er mwyn dychwelyd i fyd gwaith neu addysg. Drwy adnabod y rhwystrau posib i unigolion, a chynllunio sesiynau diddorol ac amrywiol er mwyn cwrdd ag anghenion pobl, mae cyfranogwyr yn fwy tebygol o ddychwelyd a pharhau i gyfranogi am gyfnod hwy. Mae ein dull cyfranogol o weithredu mewn perthynas â'r Rhaglen yn galluogi nifer cynyddol o grwpiau i drefnu ac adnoddau eu hymwneud personol mewn gweithgarwch awyr agored.

Yn ystod y 18 mis diwethaf cymerodd dros 100 o ddarparwyr gwasanaeth a grwpiau cymunedol ran yn Allan â ni! gan gynorthwyo bron 3,000 o bobl. Mae'r gwaith hwn hefyd o fudd i'r amgylchedd gan fod pobl yn datblygu ymdeimlad o berchnogaeth a gwerth mewn perthynas â'r amgylchedd hwnnw. Ariennir y Rhaglen bresennol hyd at fis Mawrth 2016 gan Cyfoeth Naturiol Cymru, Llywodraeth Cymru a'r Loteri Fawr. Rydym yn gweithio tuag at sefydlu'r dull gweithredu hwn yn y gwaith a wneir gan Cyfoeth Naturiol Cymru ac eraill.

Gallwn ddarparu cyngor ar y model Allan â ni! a hwyluso cysylltiadau rhwng darparwyr gweithgareddau awyr agored a sefydliadau cefnogi cymunedau. Os hoffech fanylion pellach am y Rhaglen, cysylltwch â ni, os gwelwch yn dda yn:

[allanani@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](mailto:allanani@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk)

## Dysgu yn yr awyr agored

Mae gennym dîm addysg sy'n gweithio ar draws Cymru gyda phartneriaid yn y sectorau cyhoeddus a phreifat, i gefnogi a hwyluso eraill sy'n defnyddio'r awyr agored ar gyfer addysg. Mae'r dulliau cyflwyno a ddefnyddir ar gyfer hyn yn cynnwys:

- Digwyddiadau hyfforddi ar gyfer darparwyr addysg ar draws Cymru
- Hwyluso Rhwydwaith Dysgu Awyr Agored Cymru
- Rhaglenni hir dymor megis Ysgol Goedwig

Dengys ymchwil fod plant yn fwy actif yn ystod cyfnodau dysgu yn yr awyr agored nag ar y diwrnodau ysgol nodweddiadol<sup>17</sup>. Mae buddion hefyd i iechyd meddwl, er enghraifft dengys ymchwil y gall dysgu mewn amgylchedd awyr agored helpu i sefydlogi dicter<sup>18</sup>.

Gallwn ddarparu cyngor a chyfarwyddyd ar ddysgu yn yr awyr agored, ynghyd â hyfforddiant i athrawon ac arweinwyr grwpiau eraill, a hwyluso cyswllt â darparwyr eraill. I gael gwybodaeth bellach, cysylltwch os gwelwch yn dda, â'r tîm addysg yn [addysg@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](mailto:addysg@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk)

### Canolfannau Ymwelwyr

Mae gennym bump o ganolfannau ymwelwyr ar draws Cymru sydd wedi eu lleoli yn ein coedwigoedd a'n gwarchodfeydd natur. Mae'r rhain yn cynnig amrywiaeth o amwynderau i gwrdd â gwahanol anghenion a diddordebau, gan gynnwys llwybrau cerdded a beicio sy'n darparu ar gyfer gwahanol alluoedd. Mewn llawer ohonynt ceir safleoedd picnic a pharciau chwarae i blant sy'n cynnig cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau teulu. Mae mwy o fanylion am y cyfleusterau sydd ar gael ym mhob canolfan i'w gweld yn [www.cyfoethnaturiolcymru.gov.uk/argrwydr](http://www.cyfoethnaturiolcymru.gov.uk/argrwydr)

### Diogelu Iechyd – osgoi niwed

Byddwn yn rheoleiddio safleoedd diwydiannol mawr, safleoedd sy'n gollwng ymbelydredd e.e. gorsafoedd ynni niwclear ac ysbytai, safleoedd gwastraff a gollyngiadau i ddŵr drwy ddarparu Trwyddedau Amgylcheddol<sup>19</sup>. Mae'r amodau yn y trwyddedau wedi eu pennu er mwyn diogelu iechyd bodau dynol a'r amgylchedd fel ei gilydd. Fel rhan o'r broses byddwn yn ymgynghori â phartneriaid proffesiynol, gan geisio'u mewnbwn er mwyn sicrhau bod unrhyw faterion iechyd lleol yn cael eu hystyried. Ni all y broses hon ganiatáu newid ble y gellir lleoli safle. Mae'n bwysig delio ag unrhyw achosion all gael effaith ar iechyd drwy'r broses gynllunio. Rydym hefyd yn gweithio gydag awdurdodau lleol a gweithwyr proffesiynol byd iechyd i reoli effaith ac adferiad tir sydd wedi'i halogi.

Mae ein swyddogaeth rheoli digwyddiad yn gofyn am i ni chwarae rhan weithredol yn y dasg o geisio amddiffyn pobl, busnesau a'r amgylchedd rhag unrhyw ddigwyddiadau. Mae'r rhain yn amrywio o lygredd tir, dŵr neu aer i lifogydd, iechyd planhigion ac anifeiliaid a diraddio cynefin. Rydym yn gweithio gydag awdurdodau lleol, byrddau iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru a thrwy Fforymau Lleol Cymru Gydnerth er mwyn ymateb i ddigwyddiadau amgylcheddol, gan gynnwys y rhai hynny sydd â'r potensial i gael effaith ar iechyd cyhoeddus<sup>20</sup>. Mae hyn yn cynnwys rhoi gwybod i Iechyd Cyhoeddus Cymru am unrhyw ddigwyddiadau amgylcheddol sydd â'r potensial i gael effaith ar iechyd bodau dynol a darparu cyngor a data i gefnogi ymateb sefydliadau eraill.

### Lifogydd

Mae llifogydd yn bygwth nifer o beryglon i iechyd corfforol ag iechyd meddwl fel ei gilydd. Gall y straen o ddifrod i gartrefi a cholli eiddo gwerthfawr, yn ogystal â'r posibilrwydd o lygru tai a chyflenwadau dŵr ynghyd â seilwaith hanfodol, gael effaith ar unigolion.



Mae ein swyddogaeth rhybuddio a hysbysu am lifogydd yn gosod dyletswydd arnom i roi gwybod i bawb sydd mewn perygl o lifogydd. Gallwn hefyd ddarparu cefnogaeth i gymunedau a sefydliadau eraill sy'n arwain ar ddarparu lles cymdeithasol er mwyn estyn cymorth yn ystod y digwyddiad yn ogystal â'r gweithgareddau adfer.

### **Digwyddiadau yn ymwneud ag ansawdd aer**

Yn ystod digwyddiadau mawr sy'n dylanwadu ar ansawdd aer, gallwn ddarparu gwasanaeth rheoli a monitro ymateb hyd at 72 awr, drwy'r amlasiantaeth *Air Quality Cell* (AQC). Cyflwynir y data monitro i'r AQC, sy'n cynnwys gweithwyr proffesiynol byd iechyd a'r amgylchedd, er mwyn asesu problemau iechyd posib yn achos y cymunedau fydd wedi eu heffeithio, ac er mwyn cynnig argymhellion i'r tîm amlasiantaethol sy'n rheoli'r digwyddiad.

Bydd y penderfyniad i alw'r AQC yn cael ei wneud gennym mewn trafodaeth gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Lloegr os:

- bydd Grŵp Cydlynu Amlasiantaethol (Aur neu Arian) neu grŵp amlasiantaethol arall wedi, neu o bosib yn cael ei sefydlu a'i fod yn gofyn am gefnogaeth AQC; neu
- tybir bod posibilrwydd o risg sylweddol i iechyd cyhoeddus neu i'r amgylchedd o ddod i gysylltiad â llygryddion a ryddhawyd i'r aer.

### **Achosion o Haint a Gludir mewn Dŵr**

Gallwn ddarparu cefnogaeth, oddi mewn i gwmpas ein cylch gwaith, i archwilio achosion o afiechydon heintus lle gall dyfroedd naturiol, o bosib, fod yn llwybr i'r haint. Er enghraifft, rydym wedi rhoi cefnogaeth i dimau achos fu'n archwilio i achosion o gryptosporidiwm, lle'r oedd halogiad gwasgaredig mewn cronfa gyflenwi dŵr yn achos posib. Lle bo hynny'n briodol, gallwn gymryd rhan mewn Timau Rheoli Achosion.

## **Tystiolaeth a Data**

Mae gennym amrywiaeth o setiau data ac ymchwil ehangach sy'n rhoi gwybodaeth am yr amgylchedd a gellir eu defnyddio i ddarparu gwybodaeth am beryglon i iechyd a chyfleoedd ar gyfer gwella iechyd.

### **Mynegai o Amddifadedd Lluosog ar gyfer Cymru – Parth Amgylchedd**

Rydym yn darparu data ar gyfer Mynegai o Amddifadedd Lluosog ar gyfer Cymru (WIMD) - Parth Amgylchedd. Bwriad y parth hwn yw modelu'r ffactorau sy'n gysylltiedig â'r amgylchedd corfforol a fydd, o bosib, yn cael effaith ar ansawdd bywyd; nid yw o reidrwydd yn fesur o'r effaith ar iechyd. Mae'r parth yn cynnwys 3 is-barth; Perygl Llifogydd, Ansawdd Aer ac Agosrwydd i safleoedd rheoledig. Mae parth yr Amgylchedd yn cyfrannu 5% tuag at y Mynegai o Amddifadedd Lluosog cyffredinol. Darperir data ar gyfer Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Is.

Gallwn ddarparu data'r Parth Amgylchedd naill ai fel data setiau cyfunedig neu ddata is-barth. I gael manylion pellach, cysylltwch â [health@naturalresourceswales.gov.uk](mailto:health@naturalresourceswales.gov.uk).

### Mapio lleoedd Gwyrdd

Mae CNC yn datblygu set ddata GIS o fannau gwyrdd naturiol sydd â'r posibilrwydd o fod yn hygyrch yng Nghymru gan gynnwys ardaloedd trefol. Datblygwyd hon yn anad dim i gynorthwyo awdurdodau lleol i gynnal a chadw eu rhestrau o fannau gwyrdd ond mae'r wybodaeth hon ar gael yn fwy cyffredinol wrth ofyn amdani oddi wrth ein tîm GIS. Rydym yn gwneud gwaith pellach gyda rhai awdurdodau lleol i fireinio'r set ddata honno er mwyn dangos y manau gwyrdd sy'n fwyaf tebygol o gael eu hadnabod gan gymunedau lleol fel man gwyrdd naturiol hygyrch. I gael manylion pellach cysylltwch â [health@naturalresourceswales.gov.uk](mailto:health@naturalresourceswales.gov.uk).

### Pecyn cymorth GIS Da i Bobl

Mae ein gwaith o osod y dull gweithredu Rheoli Adnoddau Naturiol (RhAN) ar sail ardal a'n hamcanion corfforaethol<sup>1</sup> wedi nodi ystod o sialensiau a chyfleoedd i sicrhau bod pobl yn ddiogel, yn gallu mwynhau ac elwa o adnoddau naturiol, ac yn deall eu perthnasedd i'w bywydau beunyddiol.

Er mwyn cefnogi cyflwyno'r gwaith hwn rydym wedi comisiynu'r pecyn cymorth GIS 'Da i Bobl'. Mae'r pecyn cymorth hwn o help i oleuo penderfyniadau ynglŷn â defnyddio a thargedu adnoddau er mwyn canfod y ffordd orau o gyflwyno blaenoriaethau a chanlyniadau sy'n 'Dda i Bobl'. Defnyddir y pecyn cymorth hwn i gefnogi penderfyniadau strategol a gweithredol oddi mewn i CNC, ac yn arbennig i gryfhau penderfyniadau sy'n ymwneud ag anghenion cymunedau lleol a'r buddion ddaw iddynt wrth ddefnyddio ac ymwneud â'r amgylchedd naturiol.

Mae'r pecyn cymorth yn defnyddio amrywiaeth o setiau data rhyngweithiol a mapio sy'n cynnwys iechyd a lles cyffredinol *yn ogystal â'r* hyn sy'n achosi afiechyd. Er enghraifft, gallwn edrych ar ordewdra mewn plant yn Rhondda Cynon Taf ac yna trosgaenu'r manau gwyrdd sy'n agos i'r cymunedau hynny, ac wedyn trosgaenu'r rhwydwaith Llwybrau Tramwy neu'r llwybrau trafniadaeth gynaliadwy er mwyn gweld ble a sut y gallem annog pobl i ddefnyddio'r awyr agored i gynyddu gweithgarwch corfforol. Os gwelwn nad oes llwybrau tramwy, gallwn gydweithio â phartneriaid i greu llwybrau caniatool, neu gydag awdurdodau lleol yn eu Cynlluniau Gwella Llwybrau Tramwy.

Mae'r Pecyn Cymorth yn ategu pecyn cymorth Iechyd Cyhoeddus Cymru - Asedau Iechyd a'r nod tymor hwy yw sicrhau bod y Pecyn Cymorth ar gael yn allanol i'n partneriaid a'n rhanddeiliaid. I gael wybodaeth bellach anfonwch e-bost i [health@naturalresourceswales.gov.uk](mailto:health@naturalresourceswales.gov.uk)

## Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru

Mae Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru (AHAAC)<sup>21</sup> yn mesur cyfranogiad mewn hamdden awyr agored ymhlith trigolion Cymru, gan gynnwys eu lefelau gweithgarwch corfforol. Mae'r arolwg yn cynrychioli'r boblogaeth oedolion a chaiff ei dosbarthu fel Ystadegau Swyddogol. Mae'r canfyddiadau yn rhoi data cadarn, manwl am:

- Ddefnyddio'r awyr agored ar gyfer hamdden anffurfiol yn yr awyr agored
- Mathau o weithgareddau a mannau yr ymwelwyd â nhw, ar dir a môr
- Lefelau gweithgarwch corfforol (dwyster, amllder a hyd)
- Ysgogiadau i ddefnyddio'r awyr agored
- Rhwystrau i ymweld â'r awyr agored
- Y galw yn y dyfodol am hamdden yn yr awyr agored

Darperir gwybodaeth geo-demograffig cyflawn ar gyfer pob ymatebydd, er mwyn i'r canlyniadau gael eu dadansoddi yn erbyn ystod o ffactorau cymdeithasol, megis amddifadedd a chydardoldeb. Ailadroddir yr arolwg bob 3 blynedd, ac mae data ar gael ar gyfer 2008, 2011, a 2014.

Erbyn hyn cwblhawyd Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru 2014 ac mae'r canlyniadau i'w gweld bellach ar ein gwefan. Wrth gymharu a dadansoddi'r canlyniadau hyn yn erbyn data 2008 a 2011, ceir canlyniadau ar dueddiadau cyfranogaeth, gan gynnwys newidiadau i lefelau gweithgarwch corfforol.

## Segmentu Gweithgarwch Corfforol, Hamdden ac Iechyd

Drwy ddefnyddio data o Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru, rhydd y proffiliau hyn segmentiad manwl o'r boblogaeth oedolion yng Nghymru yn seiliedig ar wahanol lefelau eu gweithgarwch corfforol. Drwy ddefnyddio Canllaw diweddaraf Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) a'r Prif Swyddog Meddygol ar ddwyster, amledd, a hyd, mae'r dadansoddiad yn diffinio saith grŵp, pob un ohonynt â lefel gweithgarwch corfforol pendant ynghyd â buddion iechyd cysylltiedig. Mae proffil llawn ar gael ar gyfer pob grŵp sy'n rhoi manylion am hoff weithgareddau, ysgogiadau, a rhwystrau, ynghyd â phriodoleddau demograffig a dadansoddiad tueddiadau, gan adnabod newidiadau ystadegol arwyddocaol mewn lefelau gweithgarwch corfforol.

Mae'r Proffiliau gweithgarwch corfforol hyn yn rhoi segmentiad cadarn ar lefel poblogaeth ac yn galluogi ymyriadau mwy gwybodus ac wedi'u targedu. I gael gwybodaeth bellach, cysylltwch â [health@naturalresourceswales.gov.uk](mailto:health@naturalresourceswales.gov.uk).

## Dull Asesu Economaidd Iechyd: Llwybr Arfordir Cymru

Mae CNC wedi arloesi defnyddio Pecyn Asesu Economaidd Iechyd (HEAT) Sefydliad Iechyd y Byd drwy adnabod gwerth cerdded awr hamdden. Gan ddefnyddio Llwybr Arfordir Cymru fel astudiaeth achos, cafodd HEAT ei brofi a'i addasu er mwyn ehangu ei ddefnydd y tu hwnt i gymudo a thrafnidiaeth, gan roi ystyriaeth i'r buddion iechyd ychwanegol sy'n deillio o weithgarwch hamdden. Amcangyfrifir bod gwerth y buddion iechyd sy'n deillio o

gerdded ar Lwybr Arfordir Cymru yn £18.3 miliwn y flwyddyn, gan roi bod i elw sylweddol wrth fuddsoddi.

Mae'r dull a ddatblygwyd yn yr astudiaeth achos arloesol hon bellach ar gael i'w ddefnyddio gan brosiectau eraill er mwyn mesur gwerth economaidd y buddion iechyd sy'n deillio o gerdded awr hamdden. I gael gwybodaeth bellach cysylltwch â [health@naturalresourceswales.gov.uk](mailto:health@naturalresourceswales.gov.uk).

### **Data digwyddiadau a thystiolaeth**

Rydym yn datblygu rhaglen gyfathrebiadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ac yn casglu a dadansoddi gwybodaeth am ddigwyddiadau er mwyn adnabod tueddiadau a phroblemau fydd yn dylanwadu ar ein hagenda 'atal'. Bydd rhannu'r data hyn gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru a gweithwyr proffesiynol byd iechyd yn ein cynorthwyo i ddylanwadu fel cyfangorff ar gofrestrî risg a pharodrwydd sefydliadol er mwyn atal digwyddiadau a'u canlyniadau rhag digwydd.

### **Hyfforddiant a secondiadau**

Gallwn gynnig mewnbwn ar ddiwrnodau hyfforddi i weithwyr proffesiynol iechyd cyhoeddus ac i raglen hyfforddi'r swyddog arweinïol. Er enghraifft, rydym yn gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru ar y dasg o ddatblygu rhaglen hyfforddi ar reoli digwyddiadau ar gyfer eu Tîm Rheoli Digwyddiadau.

Byddem yn croesawu secondiadau o sefydliadau eraill a gall hyn ein cynorthwyo i ddatblygu ein hagenda iechyd. Ar hyn o bryd rydym yn archwilio cyfleoedd fel rhan o'r rhaglen hyfforddi i ymgynghorwyr byd iechyd cyhoeddus. I gael manylion pellach am gyfleoedd secondiad, cysylltwch os gwelwch yn dda â [health@naturalresourceswales.gov.uk](mailto:health@naturalresourceswales.gov.uk).

## Cyfeiriadau

1. Cynllun Corfforaethol 2014 – 2017. Cyfoeth Naturiol Cymru  
<http://naturalresources.wales/media/3298/corporate-plan-2014-17.pdf?lang=en>
2. Cyfoeth Naturiol Cymru (2015) Cynllun Galluogi Hamdden a Mynediad yn yr Awyr Agored <http://naturalresources.wales/out-and-about/recreation-and-access-policy-advice-and-guidance/recreation-and-access-enabling-plan/?lang=en>
3. Gorchymyn Corff Adnoddau Naturiol Cymru (Swyddogaethau) 2013
4. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015
5. Deddf Atal a Rheoli Llygredd 1999
6. Deddf Adnoddau Dŵr 1991
7. Rheoliadau'r Amgylchedd Dŵr (Y Gyfarwydddeb Fframwaith Dŵr)(Cymru a Lloegr) 2003
8. Deddf Diogelu'r Amgylchedd 1990
9. Rheoliadau Perygl Llifogydd 2009
10. Prif Swyddog Meddygol Cymru: Adroddiad Blynyddol 2013-14: Iachach, Hapusach, Tecach
11. Gwella'r cyfleoedd i gael mynediad i'r awyr agored ar gyfer gweithgareddau hamdden cyfrifol (2015). Ymgynghoriad gan Lywodraeth Cymru  
<http://gov.wales/consultations/environmentandcountryside/improving-opportunities-to-access-the-outdoors/?lang=en>
12. Sefydliad Iechyd y Byd (2010) 'Global recommendations on physical activity for health'
13. Lovell, R; Wheeler, B; Higgins, S; Irvine, K; Depledge, M (2014). A systematic review of the health and well-being benefits of biodiverse environments.
14. Bowler, D., Buyung-Ali, L., Knight, T. & Pullin, A.S. 2010. The importance of nature for health: is there a specific benefit of contact with green space? CEE review 08-003 (SR40). Environmental Evidence:  
[www.environmentalevidence.org/SR40.html](http://www.environmentalevidence.org/SR40.html).
15. Van den Berg et al Preference for Nature in Urbanized Societies, dyfynnwyd yn The Benefits of Green Infrastructure gan Forest Research Hydref 2010

16. Lancaster University/Centre for Ecology and Hydrology – Trees and Sustainable Urban Air Quality <http://www.es.lancs.ac.uk/people/cnh/UrbanTreesBrochure.pdf>
17. Ward Thompson, C., Aspinall, P. and Montarzino, A. (2008). The Childhood Factor: Adult Visits to Green Places and the Significance of Childhood Experience, *Environment and Behaviour* 40(1): 111-143.
18. Roe, J. (2008) 'The Restorative Power of Natural and Built Environments', Traethawd Doethurol, Prifysgol Heriot Watt.
19. Rheoliadau Trwyddedu Amgylcheddol (Cymru a Lloegr) 2010 fel y'u diwygiwyd
20. Iechyd Cyhoeddus Cymru (2014) Managing the public health risk of environmental incidents: guidance for Wales.
21. Cyfoeth Naturiol Cymru (2013), Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru – Ffeithiau Allweddol ar gyfer Polisi ac Ymarfer. <http://naturalresources.wales/our-evidence-and-reports/welsh-outdoor-recreation-survey/?lang=en>