Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau

Teithio llesol
Crynodeb o'r arolwg

Chwefror 2018

Mae'r **Pwyllgor Economi, Seilwaith a Sgiliau** yn ystyried Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013. Fel rhan o'i ymchwiliad, cynhaliodd y Pwyllgor arolwg byr i'w helpu i ddeall sut a pham mae pobl yng Nghymru yn cerdded ac yn beicio, a pham nad yw eraill yn gwneud hynny.

Hyrwyddo a dadansoddi'r arolwg

Anogwyd y cyhoedd i gymryd rhan yn yr arolwg drwy drefnu i'r Tîm Addysg ac Ymgysylltu â Phobl Ifanc ymweld ag ysgolion, teithiau'r tîm Cyswllt Cyntaf a phresenoldeb y Pwyllgor ar y wefan a Twitter. Defnyddiwyd hysbysebion Facebook i dargedu pobl mewn ardal ddaearyddol eang a phobl nad ydynt yn cerdded neu feicio.

I baratoi'r crynodeb hwn, cynhaliwyd dadansoddiad manwl o set ddata gyflawn; gellir olrhain ymatebion unigol drwy'r data a'u dadansoddi ymhellach ar gais, ac mae cwestiynau'r Arolwg i'w gweld ar ddiwedd y crynodeb hwn.Caiff y canlyniadau eu cyfrifo'n ôl y nifer a atebodd cwestiynau penodol yn hytrach na'n ôl y nifer a ymatebodd i'r arolwg at ei gilydd.

Ymatebion i'r arolwg

Casglwyd 2,506 o ymatebion i'r arolwg. Mae'r ymatebion wedi'u rhannu'n grwpiau, fel a ganlyn:

- Yr holl ymatebion - 2,506
- Pobl ifanc - 549 o ymatebion
- Oedolion sy'n cerdded neu feicio - 1,157 o ymatebion
- Oedolion eraill a ymatebodd - 520 o ymatebion

Roedd yr oedolion eraill a ymatebodd yn perthyn i'r pedwar grŵp a ganlyn:

A. Oedolion nad ydynt yn dymuno beicio
B. Oedolion nad ydynt yn beicio ond a fyddai'n hoffi gwneud hynny
C. Oedolion sy'n beicio'n achlysurol
D. Oedolion a oedd newydd ddechrau beicio neu wedi ailddechrau gwneud hynny

Beicio

1. Roedd **91%** o'r holl ymatebwyr, ac **83%** o bobl ifanc, yn berchen ar feic.

Pa mor aml ac i ble fyddwch chi'n beicio?

2. Roedd **54%** o'r teithwyr llesol yn beicio i'r gwaith fel arfer ond nid oedd **14%** o'r holl ymatebwyr byth yn beicio i'r gwaith.

3. Nid oedd **63%** o'r bobl ifanc a ymatebodd byth yn beicio i'r ysgol.

4. Nid oedd **26%** o'r holl ymatebwyr a **57%** o'r bobl ifanc a ymatebodd byth yn beicio at ddibenion siopa neu fusnes personol.

5. Roedd **47%** o bobl ifanc a **71%** o'r teithwyr llesol yn beicio at ddibenion hamdden bob wythnos a mis bron. Roedd **50%** o'r rhai a oedd yn beicio'n achlysurol neu'n a fyddai'n hoffi gwneud hynny'n amlach, yn beicio llai nag unwaith y mis at ddibenion hamdden.

Sut mae'r llwybrau beicio yn eich ardal chi?

6. Roedd **63%** o'r teithwyr llesol a **56%** o'r rhai a oedd yn beicio'n achlysurol yn dweud bod y llwybrau beicio'n wael neu'n wael iawn.

7. Roedd **55%** o'r teithwyr llesol yn dweud mai gwael neu wael iawn oedd y llwybrau beicio o safbwynt uniongyrchedd. Fodd bynnag, dywedodd **30%** o bobl ifanc eu bod yn dda o safbwynt uniongyrchedd.

8. Roedd **63%** o'r teithwyr llesol a **54%** o'r rhai nad oeddent yn beicio ond a fyddai'n hoffi gwneud hynny, yn dweud bod cyflwr y llwybrau beicio'n wael neu'n wael iawn. Fodd bynnag, roedd **30%** o'r rhai a oedd newydd ddechrau beicio, neu wedi ailddechrau, yn dweud bod cyflwr y llwybrau beicio'n dda.

9. Dywedodd **30%** o'r holl ymatebwyr fod arwyddion ar y llwybrau beicio'n wael.

10. Roedd **59%** o'r teithwyr llesol a **74%** o'r rhai nad oeddent yn beicio ond a fyddai'n hoffi gwneud hynny, o'r farn bod diogelwch ar y llwybrau beicio'n wael neu'n wael iawn. Fodd bynnag, roedd **20%** o'r rhai a oedd yn beicio'n achlysurol o'r farn bod diogelwch yn dda.

Pa mor ddiogel yw'r lleoedd rydych yn eu defnyddio i barcio'ch beic?

11. O ran diogelwch y lleoedd parcio beic, roedd **28%** o'r holl ymatebwyr yn dweud eu bod yn dda, ond roedd **25%** yn credu eu bod yn wael. Roedd **32%** o'r teithwyr llesol a **32%** o'r rhai a oedd newydd ddechrau beicio, neu wedi ailddechrau, hefyd yn credu bod diogelwch yn wael.

Cerdded

Pa mor aml ac i ble fyddwch chi'n cerdded?

12. Roedd **49%** o'r rhai nad oeddent yn dymuno beicio a **38%** o'r rhai a oedd yn beicio'n achlysurol, yn cerdded i'r gwaith fel arfer. Nid oedd **26%** o'r holl ymatebwyr byth yn cerdded i'r gwaith.

13. Roedd **35%** o bobl ifanc yn cerdded i'r ysgol fel arfer ond nid oedd **37%** o bobl ifanc byth yn cerdded i'r ysgol.

14. Roedd **67%** o'r holl ymatebwyr, **72%** o'r rhai a oedd yn beicio'n achlysurol a **40%** o'r teithwyr llesol, yn cerdded at ddibenion siopa a busnes personol bron bob dydd ac wythnos.

15. Roedd **73%** o'r holl ymatebwyr a **60%** o bobl ifanc, yn cerdded at ddibenion hamdden bron bob dydd ac wythnos.

Sut mae'r llwybrau cerdded yn eich ardal chi?

16. Dywedodd **41%** o'r holl ymatebwyr fod y llwybrau cerdded yn dda.

17. Dywedodd **40%** o'r holl ymatebwyr fod uniongyrchedd y llwybrau cerdded yn dda.

18. Dywedodd **35%** o'r holl ymatebwyr fod cyflwr a diogelwch y llwybrau cerdded yn dda. O'r rhai nad ydynt yn dymuno beicio, roedd **40%** yn credu bod cyflwr y llwybrau cerdded yn wael neu'n wael iawn ac roedd **43%** yn dweud bod diogelwch y llwybrau cerdded yn wael neu'n wael iawn.

Diogelwch dulliau eraill o deithio

19. Roedd **43%** o'r holl ymatebwyr yn credu bod gyrru'n ddull eithaf diogel o deithio.

20. Roedd **60%** o'r teithwyr llesol yn credu bod beicio'n anniogel iawn neu'n eithaf anniogel. **Roedd 55%** o'r rhai nad ydynt yn dymuno beicio yn credu bod beicio'n anniogel iawn a **38%** o'r rhai a oedd newydd ddechrau beicio, neu wedi ailddechrau, yn credu ei fod yn eithaf anniogel.

21. Roedd **45%** o'r holl ymatebwyr yn credu bod cerdded yn eithaf diogel.

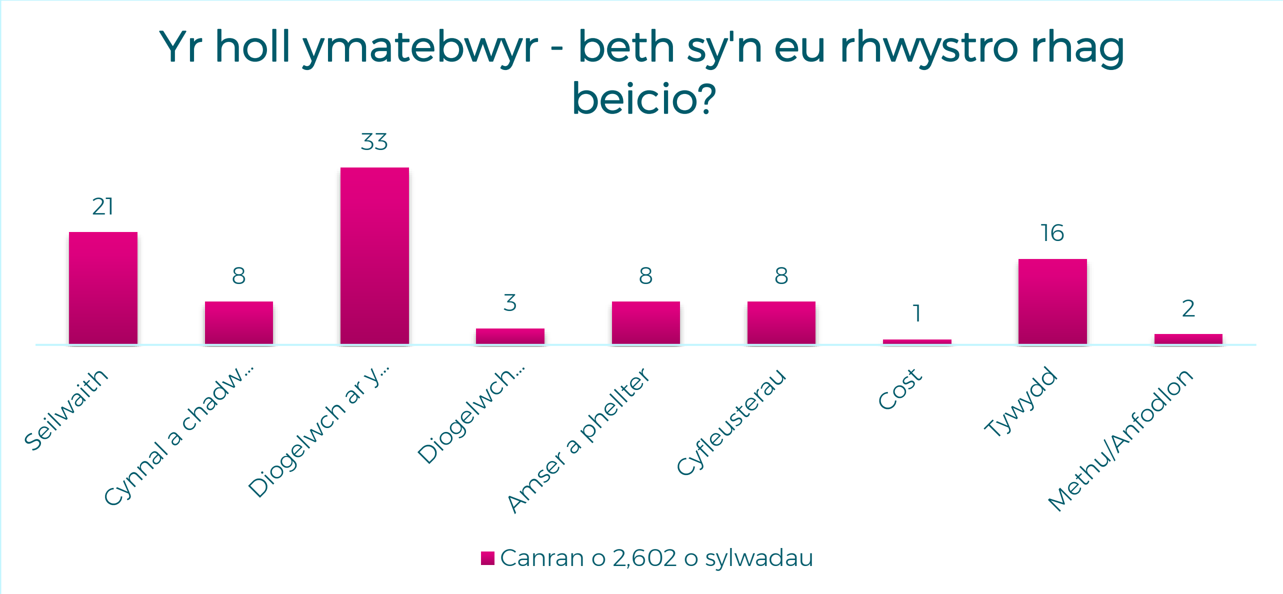
22. Roedd **40%** o'r holl ymatebwyr yn credu bod trafnidiaeth gyhoeddus yn eithaf diogel.

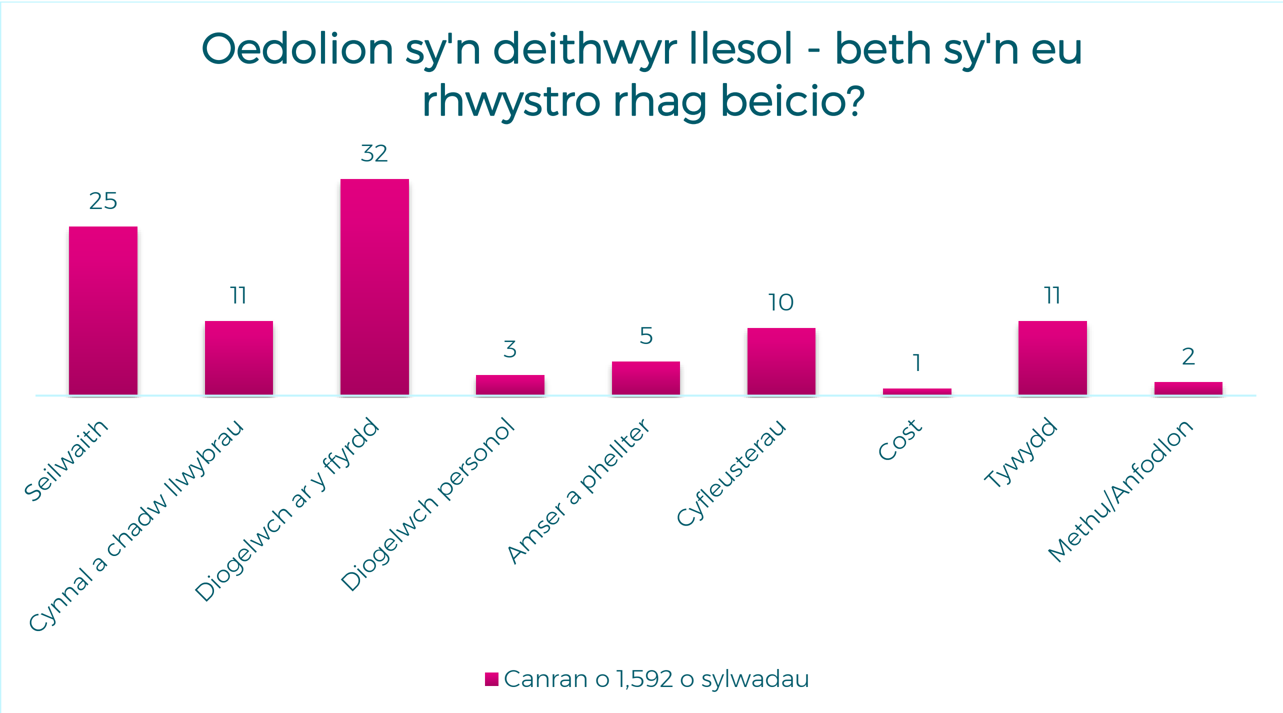
Rhwystrau a chanfyddiadau

Gofynnwyd i'r ymatebwyr roi sylwadau ar yr hyn a oedd yn eu rhwystro rhag cerdded a beicio. Drwy ddadansoddi data ansoddol, daeth naw thema gyffredinol i'r amlwg.

Thema	Disgrifiad
Seilwaith	• Llwybrau cysylltiedig • Mwy o lwybrau • Lonydd dynodedig • Cysylltedd trafnidiaeth gyhoeddus a'r gallu i fynd â beiciau ar drenau / bysiau • Llwybrau cul • Arwyddion
Cynnal a chadw llwybrau	• Sbwriel / gwydr wedi torri • Baw ci • Tyllau • Ceir wedi'u parcio ar y llwybr
Diogelwch ar y ffyrdd	• Cyflymder a maint y traffig • Gyrwyr peryglus ac agwedd wael tuag at feicwyr a cherddwyr • Rhannu lonydd beicio gyda bysiau a thacsis
Diogelwch personol	• Goleuadau gwael • Perygl dieithriaid • Tybio bod bygythiad i ddiogelwch personol
Amser a phellter	• Dim digon o amser i feicio / cerdded i gyrchfan • Ymrwymiadau teuluol / gwaith • Pellter i'r gwaith
Cyfleusterau	• Parcio a chadw beiciau • Cawodydd • Loceri
Cost	• Trwsio a phrynu beiciau
Tywydd gwael	
Methu/Anfodlon	• Anabledd / Iechyd • 'Diogi' • Dewis personol i fynd â'r car • Methu cario eitemau gwaith / personol ar feic • Methu danfon plant i'r ysgol ar y ffordd i'r gwaith

Rhwystrau sy'n atal pobl rhag beicio

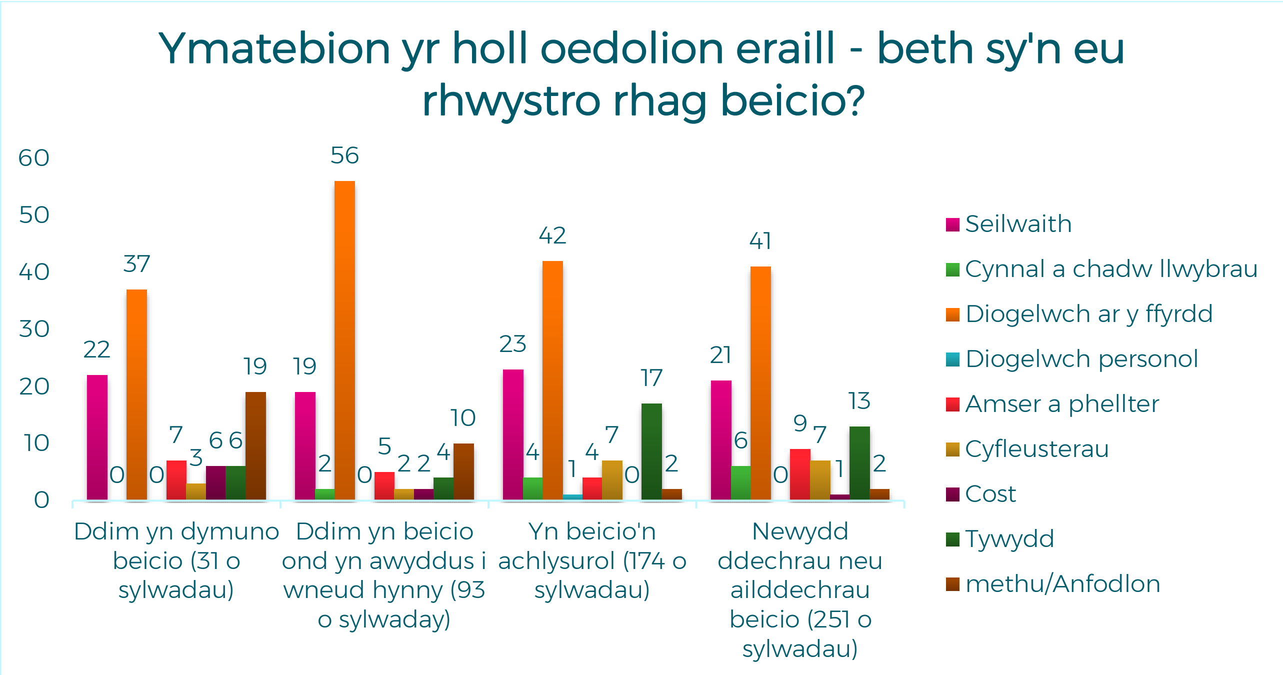




Dyfyniadau gan deithwyr llesol am y rhwystrau sy'n eu hatal rhag beicio:

- Nid oes cawodydd a chyfleusterau newid yn y gwaith a dim lleoedd diogel i adael fy meic.
- Rhaid i mi neilltuo lle i fy meic at y trên, a dim ond lle i ddau feic sydd beth bynnag, ac nid wyf yn gallu mynd â fy meic ar drafnidiaeth gyhoeddus

- Nid oes digon o lwybrau oddi ar y ffordd neu lwybrau diogel cysylltiedig. Er fy mod yn ffodus bod llwybr gwych rhwng y Dwyrain a'r Gorllewin, os ydw i'n dymuno gwyro oddi ar y llwybr hwn, nid yw'r ddarpariaeth ar gyfer beicio'n ddiogel iawn, yn enwedig os ydw i am deithio gyda fy nheulu.
- Nid wyf yn hoffi beicio ar fy mhen fy hun yn y tywyllwch a hynny oherwydd golau gwael, yn enwedig pan fo grwpiau o bobl ifanc sy'n gallu bod yn fygythiol iawn.
- Mae gyrwyr gwael ar y ffordd sy'n dangos ychydig iawn o barch tuag at feicwyr. Mae ceir hefyd yn cael eu parcio ar lonydd beicio ac mae diffyg parch gan gerddwyr cŵn sy'n defnyddio llwybrau beicio
- Rydw i'n wynebu risg sylweddol wrth feicio oherwydd cyflwr gwael y ffyrdd, rhwystrau ar y lonydd beicio a gyrwyr sy'n anystyriol ar eu gorau, ac yn beryglus ar eu gwaethaf, ar bob siwrnai.

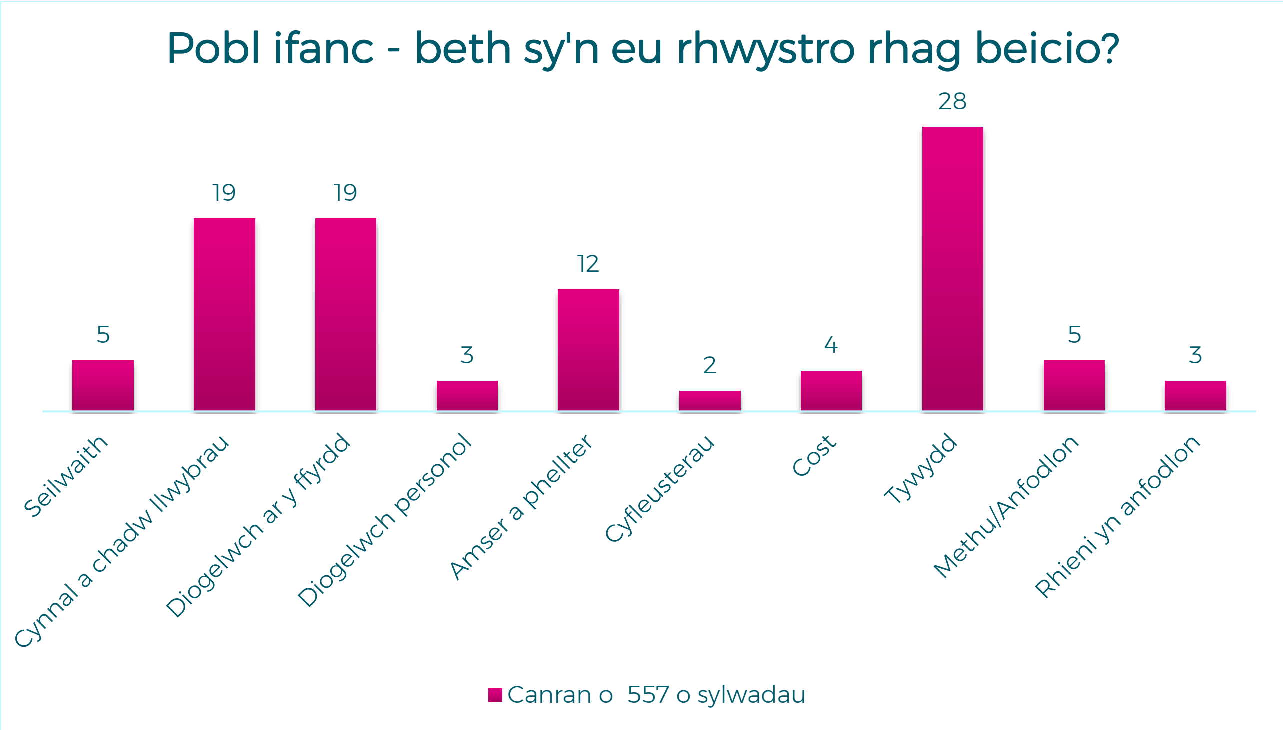


Dyfyniadau gan yr holl oedolion eraill a ymatebodd;

- Mae'r ffyrdd yn llawer rhy beryglus oherwydd prinder lonydd beiciau cysylltiedig, tyllau a gyrwyr ceir a loriau nad ydynt yn ystyried beicwyr.
- Does dim lle i gadw beic na chyfleusterau newid yn y gwaith. Mae diogelwch yn y nos hefyd yn broblem, gan fod llwybrau beicio yn dywyll ac unig.

– Mae fy niogelwch i a diogelwch fy nheulu yn golygu nad yw'n ymarferol i mi feicio i'r gwaith oherwydd y pellter, ac mae angen i mi ollwng fy mhlentyn yn yr ysgol.

– Does dim cyfleusterau da i gadw beiciau mewn gorsafoedd rheilffordd. Nid oes digon o le i feiciau ar drafnidiaeth gyhoeddus (na chadeiriau gwthio / cadeiriau olwyn)



–

Dyfyniadau gan bobl ifanc am y rhwystrau sy’n eu hatal rhag beicio:

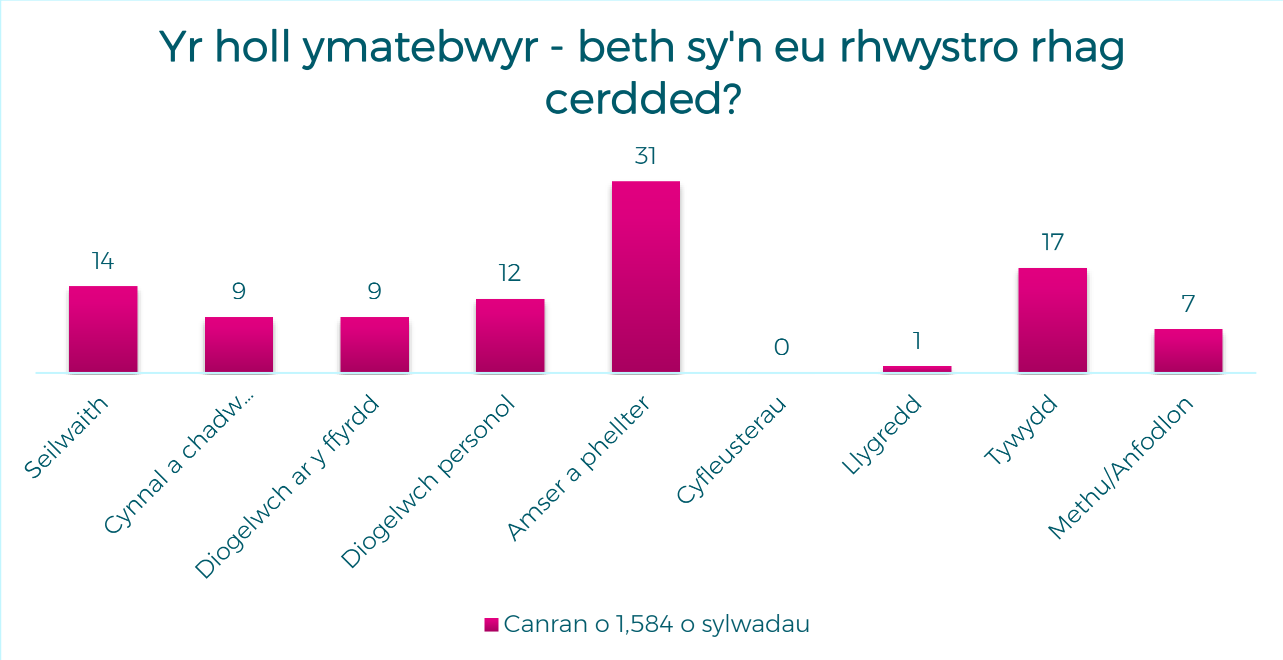
– Nid yw fy rhieni’n gadael i mi fynd ar fy mhen fy hun gan ei bod yn rhy dywyll

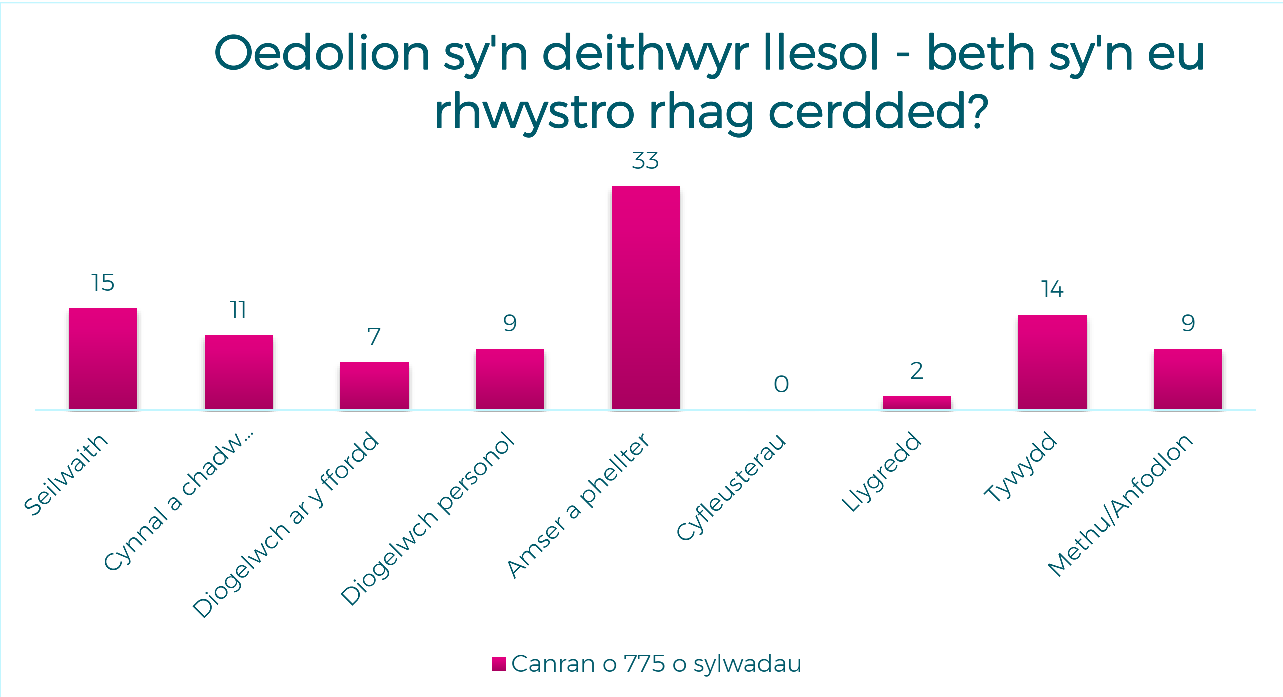
– Mae ceir yn teithio mor gyflym ac yn gwibio heibio i chi, nid wyf yn teimlo'n ddiogel

– Mae llygredd ceir a sbwriel ar y ffordd yn fy atal rhag beicio. Rwyf hefyd yn poeni am ddiogelwch personol ac mae ofn dieithriaid arna’ i.

– Gall y tywydd fod yn rhy oer a gwlyb i fynd allan ar feic a gall y daith fod yn rhy hir

Yr hyn sy'n rhwystro pobl rhag cerdded





Dyfyniadau gan oedolion sy'n deithwyr llesol am y rhwystrau sy'n eu hatal rhag cerdded:

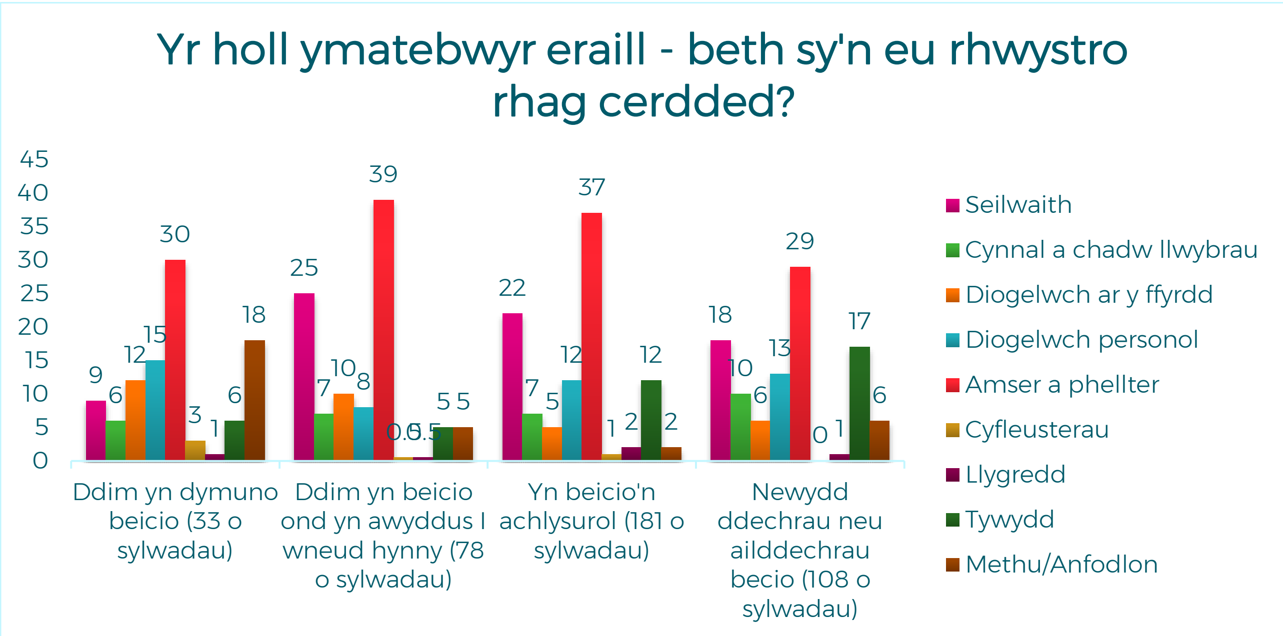
- Oherwydd cysylltiadau trafnidiaeth gyhoeddus gwael, nid wyf yn gallu cerdded hyd yn oed rhan o'r ffordd, felly rwy'n gyrru'r holl ffordd
- Nid oes llwybrau cerdded uniongyrchol i fy nghyrchfan ac mae hawliau tramwy cyhoeddus mewn cyflwr gwael

– Nid oes llwybrau penodedig ar gyfer beicwyr a cherddwyr. Maent yn defnyddio’r un llwybrau a gall hynny fod yn beryglus ar lonydd cul.

– Mae golau gwael yn bryder o ran diogelwch yn enwedig i mi fel menyw a fy merched sydd yn eu harddegau

– Y brif broblem yw’r amser y mae’n ei gymryd, yn enwedig gyda phlant ifanc. Mae gorfod cerdded ar hyd ffordd sy’n llawn traffig yn golygu bod lefelau uchel o lygredd yn rhwystr.

– Mae'n rhy bell i gerdded i'r gwaith a’r brifysgol, ac ychydig iawn o gyfleusterau lleol sydd o fewn pellter cerdded.



Dyfyniadau gan yr holl ymatebwyr eraill am y rhwystrau sy’n eu hatal rhag cerdded:

– Gan nad oes goleuadau na phafin ar y llwybr rhwng fy ngwaith a’m cartref, nid yw’n ddiogel cerdded, felly mae’n rhaid i mi ddefnyddio’r car.

– Mae llwybrau gwael, mwd a phyllau dwfn, ynghyd â baw ci a phrinder croesfannau i gerddwyr, yn ei gwneud yn anodd eu defnyddio.

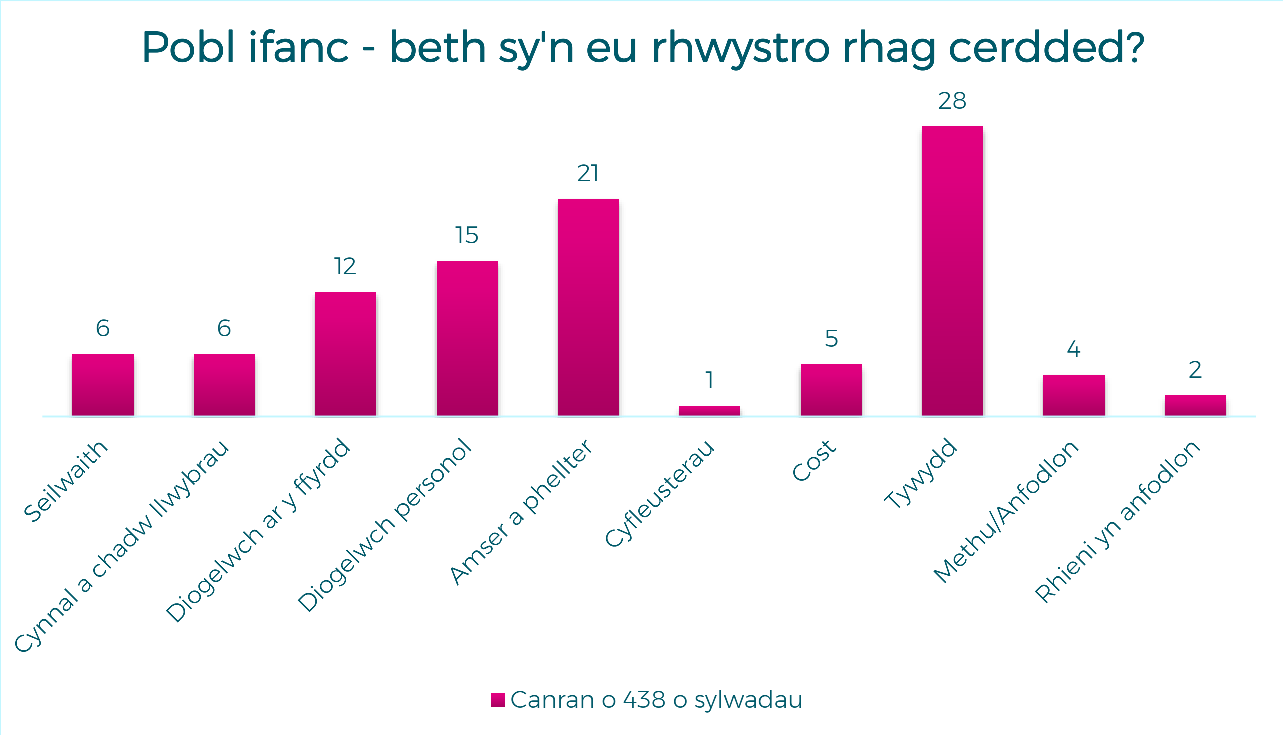
– Rwy'n byw yn rhy bell i gerdded i’r lleoedd y byddaf yn mynd iddynt yn aml ee lle mae’r teulu’n byw, lle rwy’n siopa ac yn cymdeithasu, y feddygfa, y llyfrgell, dosbarthiadau ioga.

– Ni allaf gario fy holl offer i'm gwahanol weithleoedd, ac mae hynny’n fy atal rhag cerdded – rhaid i mi fynd â'r fan

– Nid wyf yn teimlo'n ddiogel yn cerdded os ydw i'n mynd allan ar fy mhen fy hun yn y nos.

– Mae gorfod rhannu llwybrau â beicwyr sy'n credu eu bod yn berchen ar y ffordd yn fy atal rhag cerdded yn amlach

– Mae mygdarth traffig a phrinder croesfannau diogel yn fy atal rhag cerdded yn rheolaidd



Dyfyniadau gan bobl ifanc am y rhwystrau sy’n eu hatal rhag cerdded:

– Mae'r ffyrdd yn brysur iawn ac nid yw ceir yn gadael i chi groesi weithiau

– Ni fydd fy rhieni yn gadael i mi gerdded gan fy mod yn byw ar fferm ac maent yn poeni am draffig ar y lonydd

– Rwy'n teimlo'n anniogel yn y nos

– Fel rheol mae’n bwrw glaw ac yn oer ac yn llithrig ac mae ofn dieithriaid arna i

– Mae'n gynt gyrru i'r lleoliad pan fo amser yn brin

Beicio a cherdded yn amlach

Dyma ddywedodd beicwyr profiadol a rheolaidd pan ofynnwyd iddynt sut y gellid annog pobl i gerdded a / neu feicio'n amlach:

- Mae angen llwybrau mwy diogel a mwy uniongyrchol sy'n rhedeg yn gyfochrog â'r prif goridorau trafnidiaeth. Byddwn yn beicio'n amlach pe bai lle diogel i gadw'r beic yn y gweithle a chawodydd i ganiatáu i mi feicio ymhellach. Byddai mwy o le ar drenau i fynd â fy meic wrth gymudo neu deithio'n gysylltiedig â gwaith hefyd yn helpu.
- Dylem efelychu seilwaith y rhan fwyaf o wledydd eraill Ewrop. Maent yn cynllunio'n briodol, yn gwahanu llwybrau, ac yn creu seilwaith cysylltiedig. Mae gan fysiau yng Nghanada rheseli beiciau, sy'n hanfodol yn fy marn i. Hefyd, ni ddylech chi orfod neilltuo lle i'ch beic ar drên.
- Byddwn yn sicr wrth fy modd yn beicio'n amlach pe bai mwy o lwybrau ar wahân. Nid dim ond stribed coch gwirion yn y gwter. Mae llwybrau gwych yn yr Iseldiroedd, Denmarc, Sweden ac ati a byddai'n wych pe bai Cymru yn gallu arwain y ffordd yn y DU!
- Mi hoffwn i fedru mynd â fy meic ar drafnidiaeth gyhoeddus - gall fod yn anodd iawn ar drenau ac mae'n amhosibl ar fws
- Pe bai llwybrau diogel i fynd â'r plant i'r ysgol, byddwn yn gwerthu fy nghar. Pe bawn i'n gallu beicio i'r gwaith heibio i'r siopau yn hytrach nag ar hyd y llwybrau cefn, byddwn yn siopa ar feic hefyd

Roedd yr holl oedolion eraill a ymatebodd, nad oeddent yn ystyried eu hunain yn feicwyr profiadol a rheolaidd, yn nodi'r canlynol fel ffyrdd o annog pobl i gerdded a / neu feicio'n amlach:

- O ran cerdded, mae angen llwybrau a gaiff eu cynnal a'u cadw'n dda a lleoedd mwy diogel i groesi'r ffordd a mwy o groesfannau sebra.
- Hoffwn i lwybrau troed gael eu neilltuo i bobl sy'n cerdded. Pan fydd beicwyr a cherddwyr yn cael defnyddio'r un llwybr, rwy'n teimlo'n ansicr ac yn anniogel.
- Mae angen llwybrau sydd wedi'u goleuo'n well a llwybrau beicio dynodedig sy'n debyg i'r rhai a ddefnyddir yn Ewrop. Mae rhwydwaith gwych yn Berlin, lle buom yn beicio gyda 4 o blant rhwng 3 a 15 oed heb

bryderu dim am ddiogelwch ar y llwybrau na diogelwch y beiciau pan oedd angen eu gadael.

Nododd pobl ifanc y canlynol fel ffyrdd o annog pobl i gerdded a / neu feicio'n amlach:

– Pe bai fy ffrindiau'n byw'n agos ac yn cerdded neu'n beicio, byddwn innau hefyd yn cerdded neu'n beicio'n amlach

– Mae angen ffyrdd mwy diogel a mwy o groesfannau

– Ni all Mam fforddio prynu beic. Byddai'n syniad da cael elusen i helpu plant i fforddio prynu beic

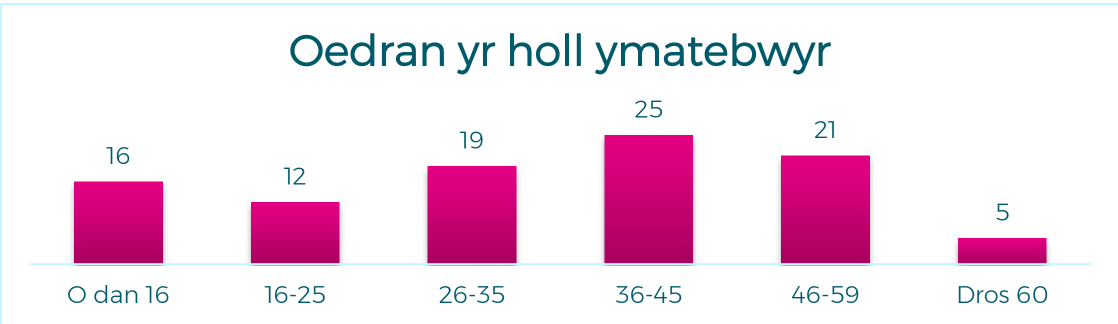
– Mae angen palmentydd ar y ffyrdd, a gallai fod yn fwy diogel adeiladu ffyrdd ymhellach oddi wrth y palmant

Demograffeg yr ymatebwyr

Lleoliad yr ymatebwyr

- Roedd **38%** o'r holl ymatebwyr yn dod o Gaerdydd a **13%** o Abertawe.
- Roedd **54%** o'r teithwyr llesol yn dod o Gaerdydd, **17%** o Abertawe a **6%** o Gasnewydd
- Roedd rhwng **36%** a **45%** o'r holl oedolion eraill yn dod o Gaerdydd a daeth yr ymateb mwyaf ond un gan awdurdod lleol o Abertawe, sef **17%** o'r rhai a ddywedodd nad ydynt yn beicio ond y byddent yn hoffi gwneud hynny o'r rhai a oedd newydd ddechrau beicio, neu wedi ailddechrau.
- Cafodd pobl ifanc eu hannog i lenwi'r holiadur yn ystod ymweliadau ag ysgolion a hwyluswyd gan y Tîm Addysg ac Ymgysylltu â Phobl Ifanc. Yr ymateb mwyaf oedd o Sir Fynwy, sef **19%** , ac yna Pen-y-bont ar Ogwr, **18%**, Conwy **17%** a Sir Ddinbych **12%**

Oedran



- Dywedodd **32%** o'r teithwyr llesol eu bod yn rhwng 36 a 45oed , **27%** rhwng 26 a 35 oed a **23%** rhwng 46 a 59 oed.
- Dywedodd **36%** o'r holl oedolion eraill eu bod rhwng 36 a 45 oed, a dywedodd **24%** eu bod rhwng 46 a 59 oed.

Rhyw

- O'r holl ymatebwyr, dywedodd **58%** mai dynion oeddent, a dywedodd **42%** mai merched oeddent
- O'r holl deithwyr llesol a ymatebodd, dywedodd **70%** mai dynion oeddent, a dywedodd **30%** mai merched oeddent

- O'r holl bobl ifanc a ymatebodd, dywedodd **48%** mai dynion oeddent, a dywedodd **52%** mai merched oeddent
- Fodd bynnag, o'r holl ymatebwyr eraill, dywedodd **40%** mai dynion oeddent a dywedodd **60%** mai merched oeddent
    - Y gwahaniaeth mwyaf arwyddocaol oedd yn y grŵp a ddywedodd nad oeddent yn awyddus i feicio: roedd **30%** yn ddynion a **70%** yn ferched

Grŵp ethnig

O'r holl oedolion a ymatebodd, dywedodd **96%** eu bod yn wyn, ac o'r holl bobl ifanc a ymatebodd, dywedodd **94%** eu bod yn wyn

Anabledd

- O'r holl ymatebwyr, dywedodd **91%** nad oedd ganddynt anabledd. O'r rhai a ddywedodd fod ganddynt anabledd roedd gan **28%** anabledd corfforol, roedd gan **26%** anabledd iechyd meddwl ac roedd gan **26%** anabledd dysgu.
- Dywedodd **94%** o'r teithwyr llesol nad oedd ganddynt anabledd. O'r rhai a ddywedodd fod ganddynt anabledd roedd gan **33%** anabledd corfforol ac roedd gan **28%** anabledd iechyd meddwl.
- Dywedodd **91%** o'r holl ymatebwyr eraill nad oedd ganddynt anabledd. O'r rhai a ddywedodd fod ganddynt anabledd roedd gan **34%** gyflwr meddygol.
- Dywedodd **88%** o bobl ifanc nad oedd ganddynt anabledd. O'r rhai a ddywedodd fod ganddynt anabledd roedd gan **40%** anabledd dysgu ac roedd gan **24%** anabledd corfforol.

Arolwg Teithio Llesol

1. Ydych chi'n berchen ar feic?

Beicio

2. Pa mor aml ac i ble fyddwch chi'n beicio?

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml y byddant yn beicio i’r gwaith, i’r coleg neu’r brifysgol, i’r ysgol neu at ddibenion siopa, busnes personol a hamdden

3. Beth yw’ch barn am y llwybrau beicio yn eich ardal chi?

   Gofynnwyd i'r ymatebwyr roi eu barn am nifer, uniongyrchedd, cyflwr a diogelwch y llwybrau beicio

Cerdded

4. Pa mor aml ac i ble fyddwch chi'n cerdded?

   Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml y maent yn cerdded i’r gwaith, i’r coleg neu’r brifysgol, i’r ysgol neu at ddibenion siopa, busnes personol a hamdden

5. Sut mae'r llwybrau cerdded yn eich ardal chi?

   Gofynnwyd i'r ymatebwyr roi eu barn am nifer, uniongyrchedd, cyflwr a diogelwch y llwybrau cerdded

Diogelwch

6. Pa mor ddiogel ydych chi'n teimlo wrth ddefnyddio'r dulliau o deithio a ganlyn?

   Gofynnwyd i'r ymatebwyr roi eu barn am ddiogelwch gyrru, beicio, cerdded a thrafnidiaeth gyhoeddus

7. Os ydych chi'n beicio, pa mor ddiogel yw’r lleoedd y byddwch yn eu defnyddio i barcio’ch beic?

Rhwystrau a chanfyddiadau

8. O safbwynt beicio, sut y byddech chi’n disgrifio’ch hun?

    - ○ Nid wyf yn dymuno beicio
    - ○ Nid wyf yn beicio, ond fe hoffwn i wneud hynny
    - ○ Rwyf yn beicio’n achlysurol
    - ○ Rwyf newydd ddechrau beicio neu rwyf wedi ailddechrau beicio
    - ○ Rwy'n feiciwr profiadol ac yn beicio’n rheolaidd

9. Beth yw'r prif rwystrau sy’n eich atal rhag beicio’n amlach?
10. Beth yw'r prif rwystrau sy’n eich atal rhag cerdded yn amlach?
11. Beth fyddai'n eich annog i gerdded neu feicio’n amlach?