

DIGIDOL GWYRDD

ACADEMI DDIGIDOL WERDD

Y CANLLAW ARBEDION GWYRDD

HYDREF 2022



Busnes@
LlandrilloMenai



UK Government Wales
Llywodraeth y DU Cymru

Cynnwys

1	Cyflwyniad.....	2
2	Gwresogi.....	3
3	Goleuadau	5
4	Offer Trydanol.....	6
5	Cegin a Golchi.....	7
6	Y Gweithle	9
7	Chwedlau am Ddefnydd Egni...	10
8	Adnoddau Ychwanegol a Chymorth Ariannol.....	11

ACADEMI DDIGIDOL WERDD

08445 460 460

Ebost: digidolgwyrrd@gllm.ac.uk

www.gllm.ac.uk/busnes/projects/green-digital-academy

1. Cyflwyniad

Wrth i'r gaeaf neshau, rydym yn wynebu argyfwng. Mae prisiau ynni yn codi i'r entrychion wrth i'r tymheredd ddechrau gostwng. Nod y Canllaw Arbedion Gwyrdd yw eich cynorthwyo i arbed arian trwy gynnig cyngor ynghylch ble y gall camau arbed ynni gynyddu effeithlonrwydd yn y cartref ac yn y gweithle, lleihau eich ôl troed carbon, a chynyddu cynaliadwyedd.

Mae'r canllaw yn edrych ar y meysydd allweddol canlynol:



Gwresogi



Goleuadau



Offer Trydanol



Cegin a Golchi



Y Gweithle

2. Gwresogi

Yn fyd-eang, mae gwresogi yn cyfrif am bron i hanner yr holl allyriadau carbon deuocsid sy'n gysylltiedig ag ynni, ac yn fater allweddol yn yr argyfwng costau byw. Mae'r Llywodraeth wedi gosod cynlluniau i leihau cost technolegau gwresogi carbon isel ac yn cynnig grantiau, gyda'r nod o sicrhau bod holl systemau gwresogi cartrefi'r DU yn garbon isel erbyn 2035.

1. Penderfynwch ar dymheredd gweithredu priodol ar gyfer eich cartref neu weithle. [Mae ymchwil](#) yn awgrymu y gall troi eich thermostat i lawr un radd yn unig arbed hyd at 13% ar eich biliau ynni.
2. Dylech sicrhau bod y thermostat wedi'i osod i'r tymheredd a'r amseryddion cywir ar gyfer yr adeg o'r flwyddyn. Bydd eich anghenion yn amrywio yn ôl y tymhorau a dylai eich gosodiadau thermostat adlewyrchu hyn.
3. Gwasanaethwch eich systemau gwresogi. Gall gwasanaethu boeler gynnal effeithlonrwydd a sicrhau diogelwch.
4. Yn enwedig ar gyfer ystafelloedd gyda gwresogi gweithredol neu aerdymheru, sicrhewch fod ffenestri a drysau ar gau. Mae drysau, lloriau a ffenestri wedi'u selio'n sownd yn bwysig ar gyfer cadw gwres i mewn ac oerfel allan.
5. Peidiwch â defnyddio dulliau gwresogi ynni aneffeithlon megis gwresogyddion cludadwy.
6. Diffoddwch reiddiadoron (radiators) mewn ystafelloedd nad ydynt yn cael eu defnyddio. Gall defnyddio falfiau rheiddiador i wneud hyn arbed hyd at [6c yr awr](#) pob awr o ddefnydd.
7. Gwisgwch ddillad cynnes - gall siwmpwr gynnes arbed [cannoedd o bunnoedd](#) trwy alluogi gosodiad thermostat is.
8. Nid yw inswleiddio ar gyfer eich adeilad na'ch corff yn unig - gall inswleiddio'ch tanc dŵr poeth gyda siaced fwy trwchus arbed [mwy na £70 y flwyddyn](#). Gall inswleiddiwr pibell fod yn hawdd iawn i'w gosod a gwneud arbedion sylweddol.
9. Mae paneli rheiddiador yn effeithiol iawn ar waliau allanol tenau sydd heb eu hinswleiddio - maent yn adlewyrchu gwres i mewn i'r ystafell, gan greu dosbarthiad gwres mwy effeithlon o bob gwresogydd.
10. Gall eich cartref neu weithle fod yn gymwys ar gyfer y [Cynllun Uwchraddio Boeleri](#) - gallai hyn arbed miloedd o bunnoedd i chi wrth uwchraddio i foeler biomas neu bwmp gwres.



3. Goleuadau

Mae goleuadau'n cyfrannu at 11% o'r trydan a ddefnyddir ar gyfartaledd gan gartrefi yn y DU, ond trwy dechnoleg fodern fel bylbiau arbed ynni a strategaeth glyfar, mae'n faes lle mae potensial sylweddol i arbed - o ran cost ac allyriadau.

1. Gwnewch ddefnydd effeithiol o olau naturiol - a yw goleuadau trydan wedi'u diffodd lle mae golau dydd yn bresennol?
2. Diffoddwch y goleuadau y tu allan i oriau gwaith. Gall diffodd goleuadau pan nad ydynt yn cael eu defnyddio arbed hyd at [£84 fesul golau](#).
3. Ystyriwch osod goleuadau synhwyrdd symudiad mewn ystafelloedd traffig isel, ee ystafelloedd ymolchi a storfeydd - gall hyn leihau'r defnydd o ynni 30% mewn rhai achosion.
4. Labelwch switshis golau - mae bod yn ymwybodol o beth sy'n rheoli beth yn cynorthwyo defnydd effeithlon o egni.



4. Offer Trydanol

Maent yn cynrychioli tua 15% o ddefnydd ynni, nifer sydd wedi cynyddu'n gyflym wrth i ni ddibynnu mwy ar ffonau, cyfrifiaduron a dyfeisiau eraill i bweru ein cynhyrchiant a'n cartrefi. Mae'r llywodraeth wedi cyflwyno labeli effeithlonrwydd ynni er mwyn rhoi gwybod i ni am ein defnydd. Trwy leihau a newid ein defnydd, gallwn leihau ein dibyniaeth ar drydan.

1. Sicrhewch fod yr holl offer trydanol wedi'i osod i osodiadau defnydd pŵer priodol, a'u diffodd pan nad ydynt yn cael eu defnyddio. Fel arfer bydd gan deledu, yn ogystal â chyfrifiaduron a monitorau, osodiadau eco i'w defnyddio.
2. Peidiwch â gadael sgriniau ac offer arall fel llungopiwyr wedi eu pweru dros nos.
3. Defnyddiwch blwg clyfar i drefnu defnydd a lleihau'r draen dros nos.
4. Gosodwch fesurydd clyfar i gael dealltwriaeth o gostau a defnydd ynni - gall hefyd eich helpu i ddod o hyd i'r dyfeisiau mwyaf aneffeithlon o ran ynni.



5. Cegin a Golchi

Mae coginio, golchi a chadw ein bwyd yn oer yn gyfrifol am 40% o'n defnydd o drydan yn y cartref. Yn ffodus mae yna lawer o gamau y gellir eu cymryd i leihau'r nifer hwn.

- 1.** Dadmerwch eich rhewgell yn rheolaidd - mae rhew yn cynyddu'r gwaith y mae angen i'r rhewgell ei wneud i gadw'ch bwyd yn oer.
- 2.** Gosodwch eich rhewgell a'ch oergell i ffwrdd o ffynonellau gwres fel poptai, peiriannau golchi llestri, gwresogyddion neu ffenestri heulog.
- 3.** Llenwch eich poptai, peiriannau golchi llestri cyn eu defnyddio. Mae hyn yn lleihau amser defnydd ac yn cynyddu effeithlonrwydd.
- 4.** Defnyddiwch offer megis peiriannau golchi llestri, peiriannau golchi, ar osodiadau eco, ac ar dymheredd is. Mae golchi dillad ar dymheredd is yn arbed ynni ond hefyd yn amddiffyn lliwiau rhag llifo ac yn lleihau crebachu.
- 5.** Sicrhewch fod seliau ar oergelloedd a rhewgelloedd yn dal - os yw aer yn dianc yna bydd hyn yn lleihau'r effeithlonrwydd oeri ac yn defnyddio mwy o ynni.
- 6.** Deliwch â'ch gwastraff bwyd yn gywir - peidiwch â'i roi yn y bin yn unig. Dylai ffrwythau, llysiau, te, coffi, cig, pysgod, bara a theisennau i gyd fynd yn y bin gwastraff bwyd.
- 7.** Ailgylchwch unrhyw ddeunydd pacio - sicrhewch nad oes unrhyw halogiad bwyd, a bod eitemau'n cael eu didoli'n gywir (papur, plastig, metel, gwydr).
- 8.** Ceisiwch osgoi gorlenwi'ch tegell - yn ogystal ag arbed ynni bydd yn berwi'n gyflymach.
- 9.** Defnyddiwch linell ddillad i sychu dillad - hyd yn oed yn rhannau gwlypaf y DU mae'n bwrw glaw llai na hanner dyddiau'r flwyddyn. Manteisiwch ar y rhai sych ac arbedwch arian.
- 10.** Sicrhewch nad yw tapiau'n gollwng - mae tapiau sy'n difaru yn achosi i fwy na 2,500,000 litr o ddŵr fynd yn llythrennol i lawr y draen bob blwyddyn yn y DU.
- 11.** Coginiwch yn effeithlon - mae hyn yn golygu defnyddio microdon pan fo'n addas, a rhoi caeadau ar sosbenni i gadw'r gwres i mewn. Gall hefyd olygu coginio prydau mwy eu maint - mae coginio ar gyfer un yn defnyddio llawer mwy o egni na pharatoi pryd, neu goginio ar gyfer ffrindiau neu deulu.

6. Y Gweithle

1. Meddyliwch am eich cymudo a theithio i'r gwaith - a fydd opsiwn beic neu gludiant cyhoeddus a all wneud yn lle cerbyd personol? Oes posib gweithio o adref?
2. A oes gan eich gweithle gynllun Beicio i'r Gwaith? A fyddai gwell beic yn eich annog i feicio i'r gwaith?
3. Ffurfiwch [dîm gwyrdd](#) - os ydych chi'n angerddol am gynaliadwyedd yn eich gweithle, siaradwch â'ch cydweithwyr am ffurfio grŵp i edrych yn feirniadol ar sut y gall eich sefydliad ddod yn fwy cynaliadwy. Gosodwch dargedau.



7. Chwedlau am Ddefnydd Egni



Mae yna nifer o chwedlau ynghylch defnyddio ynni. Dyma rai cyffredin.

1. Nid yw troi goleuadau ymlaen ac i ffwrdd yn defnyddio mwy o drydan na'u diffodd. Mae diffodd goleuadau hefyd yn ymestyn oes y bwlb.
2. Ni fydd troi eich thermostat i fyny'n uwch yn gwresogi eich cartref neu weithle yn gyflymach.
3. Nid yw golchi llestri â llaw yn fwy effeithlon na defnyddio peiriant golchi llestri - mae peiriannau golchi llestri yn llawer mwy effeithlon, yn enwedig pan maent wedi'u llenwi'n iawn a heb rinsio llestri ymlaen llaw.
4. Ni fydd gadael fffaniau ymlaen gartref yn ei oeri mewn pryd i chi ddychwelyd adref. Mae fffaniau gwynt yn eich oeri trwy annog anweddiad ond nid ydyn nhw'n oeri'r aer, dim ond ei symud o gwmpas.
5. Nid yw offer ynni-effeithlon yn ddatrusiad llwyr. Mae hyd yn oed y pwmp gwres mwyaf effeithlon yn dal i ddefnyddio ynni sylweddol - y cyfan y mae system effeithlon yn ei wneud yw lleihau'r trydan a ddefnyddir, mae angen eu defnyddio a'u gosod yn ddeallus o hyd.
6. Nid yw gwresogyddion trydan symudol yn arbed arian i chi. Mae systemau gwresogi bron bob amser yn llawer mwy effeithlon ac yn rhatach.
7. Nid yw offer sy'n cael eu diffodd bob amser wir wedi eu diffodd - mae llawer o offer a dyfeisiau electronig yn parhau i dynnu pŵer tra'n ymddangos wedi'u diffodd. Gelwir hyn yn llwyth ffantom, a gellir ei atal trwy eu dad-blygio.



8. Adnoddau Ychwanegol a Chymorth Ariannol

1. Bwriad '[Help for Households](#)' yw lleihau cost uned trydan a nwy ar gyfer y DU a gwneud taliadau i gynorthwyo gyda chostau byw y gaeaf hwn. Mae taliadau ychwanegol ar gael i bobl sydd yn dibynnu ar fudd-daliadau, ac i'r rhai sy'n profi tywydd oer.
2. Mae cyllid '[Help To Heat](#)' ar gael er mwyn helpu i wneud yn siŵr bod cartrefi'n gynhesach ac yn haws i'w gwresogi. Darperir cyllid drwy osodwyr, awdurdodau lleol, a chyrrff eraill.
3. [Mae gan Cyngor ar Bopeth](#) restr o grantiau a budd-daliadau i'ch helpu i dalu eich biliau ynni.
4. [Nest Cymru](#) eich helpu i wneud eich cartref yn gynhesach ac yn fwy ynni effeithlon drwy gynnig cyngor diduedd am ddim ac ar gyfer cartrefi cymwys, pecyn o welliannau ynni cartref am ddim.
5. [Mae cynllun cymorth tanwydd 2022-2023](#) Cymru yn caniatáu i aelwydydd cymwys hawlio taliad arian parod untro o £200 gan eu hawdurdod lleol i ddarparu cymorth tuag at filiau tanwydd, yn ychwanegol at y taliad tanwydd gaeaf a gynigir gan Lywodraeth y DU.
6. [Gweithrediad Cymunedol ar Dlodi Tanwydd](#) yn fframwaith gweithredu cymunedol wedi ei anelu at arfogi pobl gyda'r offer allweddol i fynd i'r afael gyda thlodi tanwydd.



