



Arbedwyr ynni

Marchogion gwyn

Wrth brynu nwyddau gwynion newydd fel rhewgelloedd neu beiriannau golchi, gwiriwch y defnydd ynni a dewiswch A++ neu A+++.

Cadwch ddrws yr oergell/rhewgell ar gau. Pob tro y byddwch yn agor drws yr oergell/rhewgell, mae tua 30% o'r aer oer yn dianc gan arwain at fwy o ynni yn cael ei ddefnyddio.

Gosodwch eich offer i'r tymheredd mwyaf effeithlon. Am bob gradd yn is y gosodir y tymheredd, bydd oergell yn defnyddio pedwar y cant yn fwy o drydan.

Cadwch eich oergell a'ch rhewgell mewn cyflwr da trwy ddadrewi'n rheolaidd. Gall rhewgelloedd di-rew ddefnyddio cymaint â dwy waith ynni rhewgell safonol.

Mae lle'r ydych chi'n gosod eich nwyddau gwynion yn bwysig.

Er enghraifft, peidiwch â gosod eich popty nesaf at eich oergell. Na'r oergell nesaf at reiddiadur.



Pennau lan, nid lawr

Cyfngwch ar eich amser ar ddyfeisiau electronig.

Mae pob ymholiad chwilio, pob e-bost, pob cân neu ffilm yr ydych yn ffrydio yn achosi allyriadau CO₂ gan fod ynni yn cael ei ddefnyddio i gynhyrchu'r data.

Yn ôl Google, maen nhw'n defnyddio 0.0003 kWh o ynni i ateb ymholiad chwilio cyfartalog sy'n rhyddhau tua 0.2g o garbon deuocsid.

Mae un darparwr ffrydio yn defnyddio 15 y cant o led band rhyngrwyd y byd ar hyn o bryd.

Erbyn 2018, roedd y defnydd o dechnolegau digidol wedi pasio'r diwydiant hedfanaeth yn nhermau allyriadau CO₂.

Gallwch leihau eich ôl troed digidol trwy ddefnyddio peiriannau chwilio "gwyrdd", glanhau eich mewnlwch e-byst a lawrlwytho yn hytrach na ffrydio.



Coginio dros Gymru

Sut ydych chi'n coginio bwyd yn eich cartref?

Mae popty nwy yn defnyddio tua hanner ynni popty trydan gan ei fod yn gallu cynhyrchu gwres ar unwaith.

Mae popty trydan yn cynhyrchu cyfartaledd o 253 gram o CO₂ fesul defnydd, tra bod gan bopty nwy allyriadau is - 166 gram yn unig o CO₂.

Gall coginio mewn microdon helpu arbed ynni. Mae microdon yn defnyddio tua 50% yn llai o ynni o gymharu â phopty.

Gall defnyddio padell o'r maint iawn ar yr hob helpu arbed ynni. Bydd defnyddio padell lai o faint ar losgydd mwy o faint yn gwastraffu mwy na 40 y cant o ynni'r popty. Defnyddiwch gaead ar badell fel y gallwch goginio ar dymheredd is.



Tynnu'r plwg

Mae electroneg y cartref yn defnyddio llawer o ynni, hyd yn oed wedi eu diffodd a'u gadael mewn modd segur.

Mae tua 75% o'r trydan a ddefnyddir i bweru electroneg y cartref yn cael ei ddefnyddio tra bod y cynhyrchion wedi'u diffodd. Maen nhw'n defnyddio ynni mewn modd segur fel eu bod yn cychwyn ar unwaith pan fyddwn eu heisiau. Amcangyfrifir bod pob teledu neu gyfrifiadur sy'n cael ei adael mewn modd segur yn costio 2c yr awr i chi.

Dim ond 5% o'r pŵer a ddefnyddir gan wefrydd ffôn sy'n gwefru'r ffôn.

Mae microdon nodweddiadol yn defnyddio mwy o drydan i gadw'r cloc digidol i fynd nag i gynhesu bwyd.

Arbedwch ynni trwy ddiffodd a thynnu plwg eitemau trydanol pan nad ydyn nhw'n cael eu defnyddio.



Meddyliwch

Ydych chi wir angen yr eitem sy'n defnyddio trydan yr ydych yn ystyried ei phrynu?

Os ydych ei hangen, allwch chi rannu un gyda rhywun arall, prynu model wedi'i adnewyddu neu ail-law yn hytrach nag un newydd?

Y lleiaf y byddwn yn prynu, y lleiaf o eitemau gaiff eu cynhyrchu, y mwyaf o arian ac ynni y byddwn yn arbed.



Teithio llesol

Mae cerbydau yn llosgi mwy o ynni na'r mwyafrif o ddiwydiannau.

Mae bron 1/5 o ynni'r byd yn cael ei ddefnyddio ar gyfer cludo pobl, cynnyrch a nwyddau.

Gall rhannu ceir, teithio ar gludiant cyhoeddus, seiclo neu gerdded i gyd helpu i leihau'r defnydd o ynni.



Troi i ffwrdd

Diffoddwch oleuadau di-angen.

O'i gymharu â bylbiau golau confensiynol, mae bylbiau golau arbed-ynni yn arbed 70% ar gostau trydan, ac mae eu cynhyrchu yn achosi 80% yn llai o allyriadau CO₂.

Yn anffodus, mae bylbiau arbed-ynni yn cynnwys mercwri gwenwynig ac felly maen nhw'n wastraff peryglus.

Goleuadau LED (deuadau allyrru golau) yw'r arbedwr ynni gorau posibl. Maen nhw'n effeithlon iawn o ran ynni ac yn rhad i'w rhedeg. Dylai goleuadau yn ein cartrefi a'n swyddfeydd gael eu newid am rai LED er mwyn cadw ynni.



Lleihau'r defnydd o blastig

Gostyngwch ddefnydd eich aelwyd o blastig ac ailgylchwch e pryd bynnag y bo'n bosibl.

Mae cynhyrchu bagiau plastig yn defnyddio tanwyddau ffosil, ac ym mhob cam o'i gylch bywyd, mae plastig yn allyrru nwyon tŷ gwydr.

Dewch â'ch bag siopa eich hun a phrynwch gynhyrchion sydd heb eu pacio mewn plastig lle bo'n bosibl.

Edrychwch am opsiynau di-blastig lle'n bosibl ac osgowch eitemau a ddefnyddir yn ddyddiol sy'n cynnwys microbeli megis siampŵ, neu blastig megis rhai bagiau te a weips.



Gostwng y tymheredd

Mae gostwng tymheredd ystafell o un gradd yn arbed tua chwech y cant o ynni gwresogi.

Caewch ddrysau, gwasanaethwch systemau gwresogi cyn y gaeaf a diffoddwch y gwres mewn ystafelloedd nad ydych yn eu defnyddio. Cydiwch mewn blanced neu sach gysgu neu gwisgwch siwmpwr ychwanegol.



Mynd yn gynaliadwy

Wrth brynu bwyd, llenni a deunyddiau, dillad, cynhyrchion glanhau ac ymolchi, ceisiwch brynu rhai organig.

Caiff nifer o ddeunyddiau naturiol fel bambŵ, plisg cnau coco, cotwm, ac ati, eu defnyddio i wneud tecstilau megis matiau a dillad.

Mae eitemau organig fel arfer yn iachach gan eu bod yn cynnwys llai o sylweddau niweidiol. Caiff llai o ynni ei ddefnyddio i'w gwneud, eu tyfu neu eu cynaeafu. Mae hyn yn helpu i ddiogelu'r amgylchedd a'r hinsawdd.



Prynu'n lleol

Prynwch gynnyrch neu nwyddau gweithgynhyrchu lleol.

Mae hyn yn cefnogi ffermwyr, gweithgynhyrchwyr a chyflenwyr lleol.

Bydd hyn yn helpu i leihau'r allyriadau gaiff eu hachosi gan gludo cynnyrch a nwyddau ar draws y byd.



Bwyta mwy o ffrwythau a llysiau

Yn Ewrop amcangyfrifir bod cynhyrchu cig a chynnyrch llaeth yn gyfrifol am 12- 17% o'r holl allyriadau nwyon tŷ gwydr. Ar draws y byd, mae'r diwydiant da byw byd-eang yn cynhyrchu mwy o allyriadau nwyon tŷ gwydr na'r holl geir, awyrennau, trenau a llongau gyda'i gilydd.

Gallai newid bach mewn deiet, gyda llai o gynnyrch cig a llaeth, a mwy o fwydydd yn seiliedig ar blanhigion, leihau'r pwysau y mae amaethyddiaeth yn ei roi ar yr amgylchedd.

Yn well fyth, tyfwch eich cynnyrch iach eich hunain.



Plannu coed!

Rydym yn gwybod yn iawn bod coed a choedwigoedd yn helpu i'n diogelu rhag newid hinsawdd.

Mae tîm ymchwil yn Eidgenössische Technische Hochschule Zurich, wedi amcangyfrif y gallai dwy ran o dair o'r allyriadau CO₂ a achosir gan ddyn gael eu gwaredu o'n hatmosffer pe byddem yn ail-goedwigo 900 miliwn hectar.

Plannwch goeden yn eich gardd neu yn eich lleoliad.



Parth dim hedfan

Teithiau awyr yw'r ffordd gyflymaf o deithio sydd ar gael i'r mwyafrif ohonon ni, ond maen nhw'n allyrru meintiau mawr o CO₂ tra'n cludo nifer gymharol fach mewn amser byr.

Osgowch deithiau awyr gymaint â phosibl. Er enghraifft, arhoswch yn lleol ar gyfer gwyliau neu defnyddiwch ffurfiau mwy cynaliadwy o deithio megis cerbydau trydan.



Bod yn gwsmer doeth

Defnyddiwch eich hawliau fel cwsmer ac fel dinesydd.

Gallwn ddewis cynhyrchion gan gwmnïau sydd yn gynaliadwy ac yn foesegol.

Trwy gefnogi cwmnïau sy'n gweithredu'n gyfrifol, gallwn ddal cwmnïau nad ydyn nhw'n gweithredu felly i gyfrif am eu hymarfer amgylcheddol a helpu eu perswadio i wneud newidiadau positif.

Edrychwch am y symbolau ar gynhyrchion o darddiad cynaliadwy megis Cyngor Stiwardiaeth Coedwigoedd (FSC) a Masnach Deg (Fairtrade).



Defnyddio offer bach

Gall defnyddio offer cegin bach yn hytrach na'r hob arbed ynni. Er enghraifft, mae berwyr wyau, tegellau a pheiriannau coffi yn defnyddio tua 40 y cant yn llai o ynni na berwi dŵr mewn sosbenni ar yr hob i goginio a gwneud diodydd.

I leihau allyriadau CO₂, berwch y tegell â faint o ddŵr yr ydych wir ei angen.

Ceisiwch osgoi peiriannau podiau coffi sy'n defnyddio capsïwlau alwminiwm. Maen nhw'n defnyddio llawer o ynni i'w cynhyrchu, ac nid ydyn nhw fel arfer yn ailgylchadwy.



Mynd yn wyrdd

Defnyddiwch ddarparwr trydan gwyrdd.

Gall aelwyd cyfartalog â defnydd o 2,900 kWh dorri lawr ar 820 kg o allyriadau CO₂ y flwyddyn.

Defnyddiwch fesurydd deallus i fonitro'ch defnydd ynni.



Arbed dŵr

Arbedwch ddŵr trwy gasglu dŵr llwyd (dŵr golchi llestri, dŵr cyddwys o'r taflwr sychu, ac ati) i ddyfrhau'ch planhigion.

Mae cawod gyflym yn hytrach na bath yn defnyddio llai o ddŵr.

Peidiwch â gadael i'r tap redeg tra'n brwsio'ch dannedd neu'n seboni'ch wyneb.

Golchwch ddillad gan ddefnyddio rhaglen economi ac arbedwch hyd at ddwy ran o dair o drydan.

Defnyddiwch y botwm economi i fflysio'r toiled ac arbedwch 3 litr o ddŵr.



Garddio effeithlon

Dywedwch na i dorri gwair! Bydd hyn yn cynnal mwy o fioamrywiaeth.

Peidiwch â gorchuddio'r ddaear â gwair plastig, concrit na tharmac. Bydd hyn yn helpu i rwystro llifogydd.

Peidiwch â phrynu compost mawn gan fod ei dynnu yn dinistrio cynefinoedd gwerthfawr.

Edrychwch am blanhigion sy'n effeithlon o ran dŵr a gosodwch gasgen ddŵr i ddal dŵr glaw i ddyfrhau'r ardd.

Compostiwch wastraff bwyd a gardd a defnyddiwch e i ychwanegu maethynnau i'r pridd.

