

Sgwrs Soffa Fawr BT



Cynnal sgwrs yn eich cartref

Mae'r canllaw hwn yn cynnig cyngor a syniadau i'ch ysbrydoli i ddechrau sgwrs am wella'r amgylchedd. Nid os angen bod yn arweinydd byd-eang er mwyn gwneud gwahaniaeth: mae Sgwrs Soffa Fawr BT yn cynnwys llawer o syniadau i'ch helpu i wneud eich cartref yn fwy gwyrdd, a sut allwch ddefnyddio technolegau clyfar i arbed arian ac ynni.

Bydd dilyn y canllawiau syml isod yn eich helpu i ddeall effaith y newidiadau yn eich cartref. Boed wrth addo troi'r thermostat i lawr 1 gradd neu gymryd cawod fyrrach bob dydd, beth am wahodd y teulu neu ffrindiau i eistedd ar y sofa a thrafod sut allai newidiadau bach gwneud gwahaniaeth mawr?

Eich cartref

Yn gyntaf, bydd angen ystyried faint o ynni bydd eich cartref yn defnyddio. **Isel**, **canolig** neu **uchel**? Bydd edrych ar eich biliau ynni yn helpu i'w cymharu â biliau cartrefi eraill o'r un maint.

Isel



1-2 ystafell wely

Trydan 1800 KWH
Digon i ferwi tegell
16,396 gwaith
Nwy 8000 KWH

Canolig



3 ystafell wely

Trydan 2900 KWH
Cyfwerth â golchi llwyth
dillad 4603 gwaith
Nwy 12000 KWH

Uchel



4+ ystafell wely

Trydan 4300 KWH
Cyfwerth â defnyddio bylby golau
safonol am oddeutu 5 blynedd
Nwy 17000 KWH

Da iawn os yw eich cartref yn **isel** neu **canolig**! Defnyddiwch eich sgwrs er nodi dulliau newydd o arbed ynni wrth ddefnyddio technolegau clyfar.

Os yw eich cartref yn **uchel**, gallwch gwneud newidiadau bach syml i ostwng eich ynni. Defnyddiwch y sgwrs er mwyn nodi ble i ostwng eich ynni a sut allai technolegau clyfar helpu.

Nodi eich defnydd ynni

Un o'r ffyrdd gorau o fesur eich defnydd ynni yw edrych ar eich biliau. Mae canllaw [Money Saving Expert](#) yn esbonio sut i ddarllen biliau ynni a gostwng costau gyda chyingor syml a defnyddiol iawn.

Testun 1

Gwresogi a dŵr poeth



Wyddoch chi fod gwresogi a dŵr poeth yn gyfrifol am dros hanner o filiau ynni'r rhan fwyaf o gartrefi, er na fyddwch yn eu defnyddio gydol yr amser? (Energy Saving Trust, 2020).

Bydd yn werth cael sgwrs agored am wresogi a dŵr poeth gyda'r bobl yn rhannu eich cartref er mwyn nodi'r meysydd ble gallwch wella.

☆ Syniadau

- Cawodydd hir yn defnyddio mwy o ynni i wresogi dŵr, gyda chawodydd o dan 4 munud yn arbed ynni sylweddol.
- Troi'r thermostat i lawr 1 gradd yn arbed defnydd a biliau ynni yn syth - ac mae'n debyg na fyddwch yn sylwi'r gwahaniaeth ([Simple Energy Advice](#)).
- Erbyn hyn mae ffynonellau ynni adnewyddadwy yn cynhyrchu treian o ofynion pŵer Prydain ([Ofgem](#)) a throsi i gwmni ynni gwyrdd yw un o'r ffyrdd gorau o gefnogi'r amgylchedd a gostwng eich ôl-troed carbon.

🏠 Technolegau clyfar

Pa dechnolegau craff allai eich helpu i gynnal yr amgylchedd?

Cawodydd craff -

ydych chi'n gwastraffu ynni wrth geisio cael y tymheredd yn berffaith? Mae'r cawodydd diweddaraf yn eich helpu i arbed dŵr ac ynni.

- Cawodydd craff yn helpu i reoli eich cawodydd gyda goleuadau LED yn rheoli tymheredd, pŵer a hyd eich cawod er arbed dŵr ac ynni.
- Neu, cadw eich cawodydd o dan 4 munud wrth osod larwm ar eich ffôn neu wrando ar gân 4 munud.

Falfiau rheiddiaduron craff -

ydych yn defnyddio eich gwres yn effeithiol ac yn defnyddio pob rheiddiadur er nad oes angen pob un?

- Falfiau rheiddiaduron craff yn hwyluso rheoli tymheredd y cartref ar eich ffôn, tabled neu seinydd craff.
- Mae'r dechnoleg yn caniatáu rheoli gwres pob ystafell, gan helpu i arbed arian ac ynni. Bydd pob falf yn gweithredu fel thermostat wrth reoli llif dŵr poeth pob ystafell.
- Manylion pellach am falfiau rheiddiaduron craff yn [BT Shop](#).

Ynni adnewyddadwy -

ydych yn defnyddio ynni adnewyddadwy? Gwiriwch os ydych ar becyn ynni 100% adnewyddadwy. Os nad ydych, troswch drwy safle cymharu prisiau.

- Pecyn ynni 100% adnewyddadwy yn golygu bydd eich cyflenwr ynni yn prynu ynni adnewyddadwy (ee tyrbinau gwynt, paneli solar a gorsafoedd pŵer hydro-electrig) yn cyfateb i'ch holl ddefnydd ynni er mwyn helpu i gynyddu defnydd o ynni adnewyddadwy er lles yr amgylchedd
- Llawer o gyflenwyr ynni yn cefnogi mentrau megis plannu coed a gwrthbwysu carbon
- Mwy am becynnau ynni adnewyddadwy [yma](#).



Golau & pŵer

Gallech arbed £90 y flwyddyn wrth droi i ffwrdd offer a goleuadau a throsi i fylbiau golau LED (Energy Saving Trust, 2020).

Fel cartref, trafodwch y pynciau pŵer a golau isod a nodi meysydd ble gallech wella.

☆ Syniadau

- Darllen eich bil trydan - gan nodi eich defnydd bob blwyddyn mewn kilowat oriau (kWh).
- Edrych ar y goleuadau gan eu bod yn cynrychioli 15% o filiau cartrefi cyfartalog y Deyrnas Unedig. Wrth osod goleuadau LED yn eich cartref yn lle bylbiau, gallech ostwng allyriadau carbon deuocsid hyd at 40kg y flwyddyn ([Energy Saving Trust](#)).
- Ystyried eich defnydd o beiriannau yn y cartref - gallech arbed oddeutu £35 y flwyddyn wrth droi eich cyfarpar i ffwrdd (nid 'standby') ac arbed hyd at £22 y flwyddyn wrth ddefnyddio offer cegin yn fwy doeth ([Energy Saving Trust](#)).

🏠 Technolegau clyfar

Mesuryddion craff -

mae cyflenwyr yn gosod mesuryddion craff fel rhan o raglen genedlaethol i waredu hen fesuryddion, felly gallwch ofyn am un gan eich cyflenwr ynni.

- Mesuryddion craff yn helpu i reoli eich defnydd ynni wrth ei gofnodi bob 30 munud a nodi eich gwariant gan ddeall sut i fod yn fwy effeithiol ([Ofgem](#)).
- Bydd yn gwaredu biliau amcangyfrifedig ([Ofgem](#)).

Goleuadau craff -

eich lampau a ffitiadau golau yn ynni effeithiol? Mae goleuo craff yn gallu rheoli goleuadau o ffôn, tabled neu seinydd, gan arbed arian ac ynni ar yr un pryd.

- Trosi i oleuadau LED yn gallu gostwng allyriadau carbon deuocsid hyd at 40kg y flwyddyn - yn cyfateb i'r hyn a gynhrychir wrth yrru car 140 milltir ([Energy Saving Trust](#)).
- Manylion pellach a phrynu bylbiau LED yn [BT Shop](#).

Plygiau craff - anghofio troi i ffwrdd eich plygiau? Erbyn hyn gallwch droi i ffwrdd plygiau ar eich ffôn.

- Defnyddir plwg craff i gynnwys soced fel rhan o system cartref craff, gan gysylltu drwy app ar ffôn neu seinydd a monitro defnydd ynni yr offer yn eich cartref ([Which?](#)).
- Manylion pellach yn [BT Shop](#).



Bwyd

Gallai cartref cyfartalog y Deyrnas Unedig arbed £730 y flwyddyn (£60 y mis) wrth ostwng gwastraff bwyd (WRAP, 2020).

Trafodwch y syniadau isod gyda'r teulu neu ffrindiau er mwyn nodi'r newidiadau gallech wneud.

☆ Syniadau

- Beth am gynllunio eich taith nesaf i'r archfarchnad wrth baratoi cynllun prydau am yr wythnos? Bydd yn helpu i reoli defnydd bwyd dros yr wythnos a phrynu dim ond beth fydd angen. ([Hubbub](#))
- Beth am gael pryd seiliedig ar blanhigion yn lle cig? Ffordd wych o fwyta'n fwy iach tra'n gostwng biliau a'r effaith ar yr amgylchedd. ([Hubbub](#))
- Byddwch yn ymwybodol o'r gwahaniaeth rhwng dyddiadau 'best-before' ac 'use-by' ar eich bwyd er mwyn osgoi gwastraff diangen ([Food.gov](#))

🏠 Technolegau clyfar

Cymryd 'shelfie'

Cyn gadael i siopa bwyd, cymryd llun 'shelfie' o du fewn y rhewgell a'r cypyrddau ar eich ffôn er mwyn osgoi prynu eitemau diangen.

Apps siopa bwyd

Bwyd sbâr gennych? Rhannwch gyda'r gymuned ar app [OLIO](#) wrth ymuno â miliynau o bobl yn cyfrannu bwyd ac eitemau eraill am ddim.

Mae app [Kitche app](#) yn helpu i olrhain pryd bydd bwyd yn agos at y dyddiad gwaredu. Nodwch y dyddiadau 'use-by' er mwyn helpu i flaenoriaethu pa fwyd i fwyta gyntaf. Gallwch hefyd sganio eich derbynneb a bydd Kitche yn eich atgoffa o'r bwyd sydd gennych gartref.



Ffordd o fyw

Mae ceir yn gyfrifol am 14% o allyriadau nwyon tŷ gwydr y Deyrnas Unedig. Dyna'r un lefel ag allyriadau o wresogi ein cartrefi ([Committee on Climate Change](#)).

Trafodwch y pynciau isod er mwyn nodi meysydd gallwch daclo.

☆ Syniadau

- Beth am osgoi defnyddio'r car am deithiau byr? Gallai beicio i waith yn lle gyrru car arbed dros £3,000 y flwyddyn ([Cyclescheme](#)).
- Trwsio, aildefnyddio ac ailgylchu hen offer electronig. Mae'r Deyrnas Unedig yn cynhyrchu 24kg o wastraff electronig y person bob blwyddyn. Mae modd trwsio llawer o'r tech er mwyn parhau i ddefnyddio deunyddiau gwerthfawr ac arbed arian. Os na fydd modd trwsio offer, cofiwch ei ailgylchu ([Let's Recycle](#)).

🏠 Technolegau clyfar

Cerbydau trydan (EV) -

Bydd yn werth ystyried EV y tro nesaf byddwch am brynu car oherwydd bydd yn gostwng eich llygredd carbon a gwella ansawdd yr aer lleol ([Count us in](#)).

- Un gwefriad llawn EV yn darparu oddeutu 100 milltir o deithio, gan gostio tua £4-6 wrth wefru gartref o gymharu â £13-16 petrol neu diesel ([Energy Saving Trust](#)).

Apps teithio - mae llawer o apps i'ch helpu i gynllunio taith, cyrraedd yn brydlon a chael hyd i'r dull teithio cyflymach:

- [Citymapper](#) (rhai dinasoedd y DU) yn cymharu llwybrau ac yn amcangyfrif yr amser teithio - hwyluso teithio cynaladwy.
- [Waze](#) yn dda ar gyfer traffig amser real a chynllunio teithiau, ac wedi cyflwyno opsiwn rhannu ceir er hwyluso cymudo.
- [Sustrans](#) yn helpu i gynllunio teithiau cerdded/beicio.

Arbed amser

- defnyddio seinydd neu ffôn i arbed amser a rheoli eich bywyd.

- Er enghraifft, eich seinydd yn gallu dilyn rhaglen i droi i ffwrdd goleuadau a gwresogi bob dydd.
- Rhai cyflenwyr ynni adnewyddadwy yn cefnogi mentrau fel plannu coed a gwrthbwysu carbon.
- Manylion pellach yn [BT Shop](#).

Newidiadau bach, gwahaniaeth mawr

Gobeithio bydd y canllaw hwn wedi eich helpu i nodi dulliau gwahanol o arbed ynni - wrth addasu arferion neu ddefnyddio dyfeisiadau craff.

Fel cam olaf gallech bennu amser o fewn mis ar eich ffôn neu seinydd i ail-drafod eich mesurau fel cartref.

Hoffem glywed gennych am eich Sgwrs Soffa Fawr a'r penderfyniadau a wnaed, felly cofiwch eu rhannu yn [#BTBigSofaSummit](#).

Os byddwch am ddysgu mwy am gamau ymarferol i daclo'r newid hinsawdd a rhannu eich newidiadau bach fel cartref, ewch i <https://www.count-us-in.org/en-gb/>

