

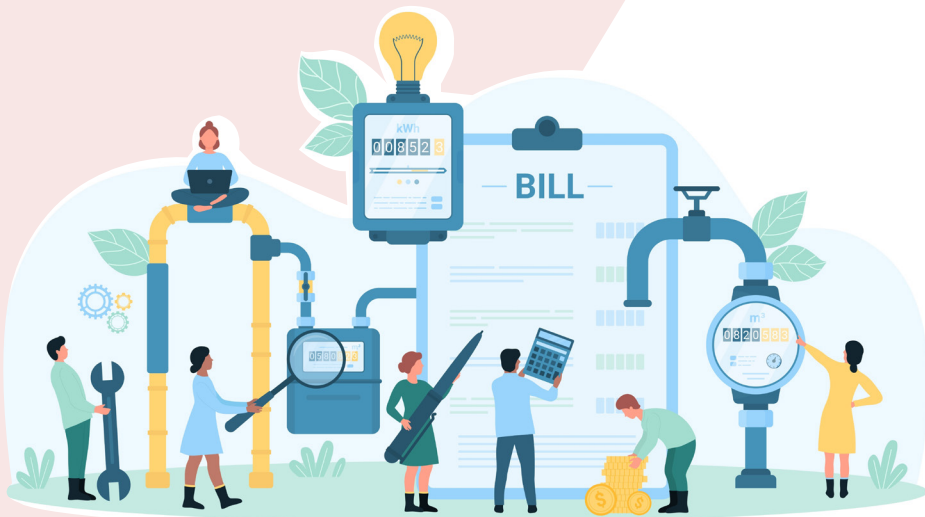


CYNGHORION GWYCH I ARBED YNNI

National Energy Action

yw'r elusen genedlaethol sy'n eich helpu gyda'ch biliau ynni.

Gallai'r daflen hon **eich helpu i wneud newidiadau bach** i'r ffordd rydych chi'n defnyddio'ch ynni, **gan helpu i leihau eich costau ac aros yn gynnes, yn ddiogel ac yn iach.**



PHOTOGRAPHY: SHUTTERSTOCK

WWW.NEA.ORG.UK

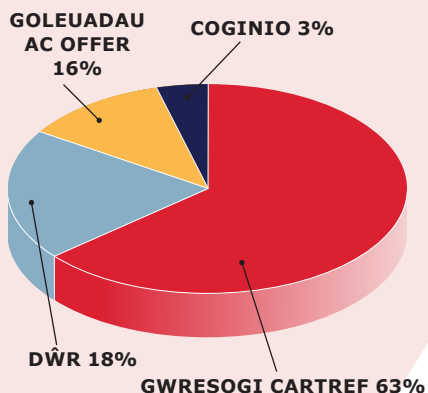




Mae ynni'n cael ei fesur mewn unedau o'r enw cilowat awr neu kWh.

Os oes gennych chi fesurydd clyfar, gallwch chi ddefnyddio'ch sgrîn ynni cartref i dracio faint rydych chi'n ei ddefnyddio mewn punnoedd a cheiniogau.

Mae lleihau ein defnydd mewn rhai mannau'n rhoi gwell rheolaeth i ni ddefnyddio ynni lle mae'n hanfodol, fel cadw'r cartref yn gynnes. Mae lleihau ein defnydd o ynni hefyd yn ein helpu i leihau ein heffaith garbon.



OPTIMEIDDIWCH EICH GWRESOGI



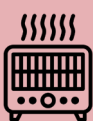
Gall deall eich rheolyddion gwresogi eich helpu i ddefnyddio eich system yn fwy effeithlon.

Ymchwiliwch i'ch rheolyddion ar-lein. Os oes gennych chi wresogyddion storio trydan, mynnwch gip ar ein taflen wybodaeth Cael y Gorau o Economi 7 yn <https://www.nea.org.uk/get-help>.

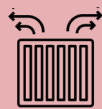


Rhwng 18°C a 21°C yw'r tymheredd sy'n cael ei argymhell ar gyfer cartref iach

Mae eich thermostat ystafell a'ch falfiau rheiddiadur thermostatig yn gadael i chi osod tymereddau priodol ar gyfer pob ystafell yn eich cartref. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n ddigon cynnes ond cofiwch fod unrhyw ystafell sy'n gynhesach nag y mae angen iddi fod yn wastraff arian.

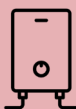


Peidiwch â defnyddio eitemau gwresogi bach yn lle eich system wresogi tŷ cyfan (fel gwresogyddion sy'n plygio i mewn) - nid yw'r rhain yn gwresogi'ch cartref yn effeithiol ac maent yn ddruod iawn i'w rhedeg.



Gosodwch baneli adlewyrchu y tu ôl i reiddiaduron.

Mae'r rhain yn helpu gwres rheiddiaduron i dreiddio i'ch ystafell a gallant wneud eich gwresogi'n fwy effeithlon.



Ystyriwch ostwng tymheredd llif eich boeler. Gallai hyn eich helpu chi i arbed arian. Ewch i www.nesta.org.uk/project/optimising-boilers-reduce-household-emissions/how-to-optimize-your-boiler.



Treuliwch amser gyda'ch amseryddion.

Dysgwch sut i osod eich amserydd gwresogi fel bod amserau ymlaen ac i fwrdd eich system wresogi'n cyd-fynd â'ch ffordd o fyw. Mae ei diffodd pan fyddwch chi allan yn eich helpu i arbed arian.



INSWLEIDDIO



Rhowch atalyddion drafft o amgylch drysau drafftio,

ffenestri, ac unrhyw fylchau digroeso. Neu ceisiwch wneud eich rhai eich hun drwy roi hen bapur newydd neu hen sanau mewn llewys hen siwmpwr neu goes trowsus treuliedig i orchuddio unrhyw fylchau ar waelod drysau.



Collir 25% o'n gwres drwy'r to – gall inswleiddio eich gofod llofft arbed cymaint â £215 y flwyddyn** ar filiau ynni.



Os ydych chi'n berchen ar eich cartref eich hun, mynnwch gip ar <https://www.gov.uk/improve-energy-efficiency> neu

ffoniwch 0800 098 7950 i gael gwybod a allech chi fod yn gymwys i dderbyn grantiau i helpu gwella effeithlonrwydd eich cartref.

GOLEUADAU



Cofiwch ddiffodd goleuadau pan fyddwch yn gadael ystafell. Yr uned rataf o ynni yw'r un nad oes angen i chi ei ddefnyddio.



Newidiwch i fylbiau LED ynni isel. Mae'r rhain yn defnyddio

llawer llai o drydan, yn para llawer hirach na bylbiau ffilament hŷn, ac yn darparu'r un lefel o oleuo. Felly newidiwch unrhyw hen fylbiau sydd gennych o hyd.



Manteisiwch i'r eithaf ar olau haul naturiol! Manteisiwch ar olau

a gwres yr haul drwy agor llenni pan fydd yr haul allan a'u cau pan fydd yn machlud. Bydd gosod llenni trwchus neu thermol dros ffenestri a drysau allanol hefyd yn atal colli gwres.

AWGRYMIADAU CEGIN



Mae coginio mewn microdon neu bopty bach yn rhatach na ffwrn gan ei

fod yn defnyddio llai o bŵer ac yn cymryd llai o amser i goginio. Mae poptai araf hefyd yn fwy effeithlon gydag ynni na choginio ar bentan neu ffwrn. Maen nhw'n cymryd nifer o oriau i goginio bwyd ond yn defnyddio ychydig iawn o drydan i wneud hynny.



Mae berwi tegell lawn yn defnyddio llawer o ynni, felly berwch ddim ond y maint o ddŵr sydd ei angen arnoch chi.



Agorwch ddrws eich ffwrn cyn lleied â phosibl. Mae'n

colli tua chwarter o'i gwres bob tro y caiff ei agor. Unwaith i chi offen coginio, agorwch ddrws y ffwrn a gadewch y gwres allan i gynhesu'ch cegin.



Po fwyaf bach y caiff fwyd ei dorri, y cyflymaf y bydd yn coginio, sy'n golygu y byddwch yn defnyddio llai o ynni i goginio'r un maint o fwyd.



OFFER TRYDANOL



Dadblygiwch neu diffoddwch ddyfeisiau wrth y wal, a gwefrwrch ffonau ddim ond cyhyd ag y bo angen. Mae eitemau sydd wedi'u plygio i mewn (hyd yn oed yn y modd parod) yn dal i ddefnyddio trydan, sy'n gallu cronni os oes gennych lawer o eitemau wedi'u plygio i mewn.



Gall golchi'ch dillad ar 30°C neu'r gosodiad eco arwain at arbedion sylweddol, ac mae'r rhan fwyaf o lanedyddion wedi'u dylunio i weithio ar dymheredd is.



Wrth brynu offer newydd, ystyriwch fodolau sy'n effeithlon o ran ynni, a allai fod â sgôr A.



Mae'r sychwyr dillad pwmp gwres diweddaraf yn defnyddio llawer llai o drydan na modelau hŷn sy'n gollwng i'r awyr, neu os oes modd, gallwch sychu dillad y tu allan neu ar awyrydd am ddim!

DŴR



Gosodwch ben cawod llif isel a chwtogwch ar eich amser yn y cawod. Gallwch arbed arian drwy ddiffodd y gawod wrth siampwio'ch gwallt.

Byddwch yn ofalus gyda'ch gwresogydd trochi.



Os byddwch chi'n ei adael ymlaen yn gyson, mae fel gadael tegell i ferwi drwy'r amser. Ond, os ydych ar dariff Economy 7 efallai y bydd angen i chi ei gadw ymlaen dros nos.



Bydd inswleiddio'ch tanc dŵr poeth yn lleihau'r gwres a gollir yn sylweddol, gan gadw eich dŵr yn boethach am hirach, gan ostwng biliau ynni.

OS YDYCH CHI'N DAL I GAEL TRAFFERTH, FFONIWCH WASANAETH CYNGOR A CHEFNOGAETH YNNI NATIONAL ENERGY ACTION AR 0800 3047159 NEU YN WWW.NEA.ORG.UK/GET-HELP.

Gallwch gyfieithu gwefan a thafleini National Energy Action i dros 160 o ieithoedd - a chael testun i leferydd ar gyfer dros 100 ohonynt. Gallwch hefyd addasu testun ar gyfer niwroamrywiaeth gan gynnwys ADHD a dyslecsia, ac amhariadau ar y golwg.



Accessibility & Language

Defnyddiwch ein botwm Recite me ar www.nea.org.uk

© National Energy Action Ebrill 2025, rhif cofrestru elusen 290511.
Cwmni cyfyngedig trwy warant. Cofrestredig yng Nghymru a Lloegr Rh: 01853927.

WWW.NEA.ORG.UK

