101

Ynni Cartref
101 awgrym cynilo ynni

101

severn wye

Ynni Cartref
101 awgrym cynilo ynni

Mae ein harbenigwyr arbed ynni wedi llunio'r rhestr faith hon o awgrymiadau effeithlonrwydd i'ch helpu i wneud newidiadau bychain sy'n gwneud gwahaniaeth mawr i sut y defnyddiwch ynni gartref.

Rydym wedi rhannu'r awgrymiadau'n dair adran, i roi llwybr i chi'i ddilyn ar eich taith effeithlonrwydd ynni: sef Dechrau Arni, Mynd Cam Ymhellach, ac Ar y Blaen i'r rhai sydd am fod yn wirioneddol wyrdd!

! Arwydd: Gofal!

Ar hyd y ffordd cewch rai awgrymiadau y dylech eu 'trin â gofal', â'r arwydd hwn arnynt. Daw'r rhain ag ychydig gyngor ychwanegol. Efallai y bydd angen dipyn o ymarfer i'w cael nhw i weithio'n iawn, neu fod angen i chi ystyried yn ofalus er mwyn para'n iach ac yn ddiogel wrth i chi eu canlyn.

Dechrau Arni

Os nad ydych yn gyfarwydd ag effeithlonrwydd ynni, mae'r awgrymiadau hyn yn lle gwych i ddechrau. Gellir gweithredu'r mwyafrif o'r rhain yn rhad neu am ddim, heb fod angen fawr o baratoi na gwybodaeth o flaen llaw.

Twymo

1 Symudwch ddodrefn oddi wrth ryddiaduron i adael i wres gylchynu o gwmpas yr ystafell.

2 Bydd dillad neu lieiniau ar ryddiaduron yn lleihau faint o wres maen nhw'n ei roi. Os oes angen i chi eu sychu ar ryddiadur, tynnwch nhw cyn gynted â'u bod nhw'n sych.

3 Os oes gennych ryddiadur o dan ffenestr, gallwch wthio llenni hirion y tu ôl i'r rhyddiadur i atal gwres rhag dianc trwy'r gwydr.

4 Caewch y llenni wrth iddi nosi i atal colli gwres trwy'r ffenestri.

5 Nid oes angen i bob ystafell fod ar yr un tymheredd, na'u cynhesu oll ar unwaith. Gall llofftydd a chynteddau fod yn oerach na'ch prif ystafelloedd byw, er enghraifft.

6 Gosodwch eich gwres i ddiffodd toc cyn i chi fynd i'ch gwely neu adael y tŷ. O feistroli hyn, gallwch arbrofi gyda chynyddu hyd yr amser 'diffodd'.

7 Os yw pennau eich rhyddiaduron yn teimlo'n oer, efallai fod angen gollwng awyr ohonynt.

8 Sicrhewch nad yw falfiau rhyddiadur thermostatig wedi'u gorchuddio, neu ni allant ymateb i dymheredd yr ystafell.

! 9 Gwisgwch ragor o ddillad – siwmper, sane – yn hytrach na chodi'r gwres, yn enwedig am gyfnodau byrion.

! 10 Rhowch gynnig ar ostwng y tymheredd gan hanner gradd neu ragor y diwrnod, mewn ystafelloedd nad ydych yn eu defnyddio'n aml.

! 11 Defnyddiwch boteli dŵr poeth i dwymo gwely neu gadair o flaen llaw, ond peidiwch â chysgu â nhw!

Inswleiddio ac awyru

12 Bydd llenni trwchus y tu ôl i'r drws ffrynt yn atal gwres rhag dianc.

13 Mae caeadau twll clo yn ffordd syml o atal drafftiau diangen.

14 Mae cloriau a brwsys tyllau llythyrau o gymorth i leihau drafftiau a cholli gwres.

15 Os oes gennych loriau moel ystyriwch rygiau, yn enwedig wrth seddi lle bydd eich traed yn llonydd am fwy o amser.

! 16 Ar ddiwrnodau heulog, poeth iawn, ystyriwch gau'r llenni yn ystod y dydd ar yr ochr honno o'r adeilad lle mae'r haul yn taro.

! 17 Mae cau'r ffenestri ar ochr heulog y tŷ ac agor y rhai ar yr ochr gysgodol yn lleihau faint o awyr poeth sy'n dod i mewn ac o gymorth i chi osgoi defnyddio ffannau trydan.

! 18 Gall oeri gyda'r nos fod o gymorth i leihau gorboethi yn yr haf. Agorwch ffenestri (os yw'n ddiogel) a hatsus llofftydd i helpu'r gwres i ddianc.

19 Insiwleiddiwch eich silindr dŵr poeth â dwy siaced 80mm.

Goleuo

20 Mae golau dydd yn rhad ac am ddim! Agorwch y llenni a defnyddiwch cymaint o olau naturiol ag y gallwch, yn lle talu amdano.

21 Sicrhewch fod holl oleuadau'ch cartref yn rhai DAG, a dechreuwch efo'r rhai sy'n cael eu cynnau amlaf.

22 Nid yw bylbiau ynni isel yn costio rhagor i'w cynhesu, felly dechreuwch arfer â'u diffodd, hyd yn oed os ydych yn gadael yr ystafell am ddim ond ychydig funudau.

23 Mae plygiau amseru'n ffordd dda o sicrhau nad yw rhai lampau wedi'u cynnau yn ystod y dydd neu dros nos, a gellir arbed ynni segur trwy ddiffodd yn y plwg.

Yr Ystafell Ymolchi

24 Ceisiwch am becyn arbed dŵr rhad ac am ddim gan savewatersavemoney.co.uk – bydd y cynnwys o gymorth i chi arbed dŵr ac ynni.

25 Ceisiwch dreulio 30–60 eiliad yn llai yn y gawod. Mae'n hawdd ymgolli yn y gawod, ond mae cawodydd hir yn defnyddio llawer o ynni.

26 Cymerwch gawodydd byrion yn lle'r baddon: maen nhw'n defnyddio llawer llai o ddŵr.

27 Caewch y tap wrth i chi lanhau eich dannedd neu eillio.

28 Sychwch eich gwallt â llain, yn hytrach na pheiriant sychu gwallt.

29 Sicrhewch fod tapiau a thai bach sy'n gollwng dŵr yn cael eu trwsio.

Y Gegin

30 Berwch cymaint o ddŵr ag y mae arnoch ei angen, a dim rhagor.

31 Cadwch y gwres yn eich sosbenni trwy roi caeadau arnynt.

32 Defnyddiwch offer llaw yn hytrach nag offer trydan pryd bynnag y bo modd.

33 Dewiswch y tân nwy cywir ar gyfer eich padell; ddylai'r fflamau ddim dod i fyny ochrau'r sosban.

34 Torrwch fwyd yn ddarnau llai fel ei fod yn coginio'n gynt.

35 Mae agor drws y ffwrn yn colli gwres, felly ceisiwch edrych trwy ddrws gwydr y ffwrn, lle bo modd, i weld a yw'r bwyd yn iawn.

! 36 Diffoddwch y ffwrn ychydig funudau cyn pryd a defnyddiwch y gwres sy'n weddill i ddarfod y coginio.

! 37 Diffoddwch dopiau'r stof ychydig funudau cyn darfod â choginio, yn enwedig os ydych yn defnyddio hob trydan sy'n cadw ei wres.

38 Peidiwch â rhoi bwyd poeth neu dwym yn syth i mewn i'r oergell neu'r rhewgell.

39 Am bob munud y mae ar agor, gall gymryd hyd at dri munud i rewgelloedd ac oergelloedd ddod yn ôl i lawr i'r tymheredd cywir, felly brysiwch!

40 Dadlaithwch fwyd yn yr oergell. Bydd eich oergell yn defnyddio llai o ynni yn cadw'n oer wrth i'ch bwyd ddadlaith, er y gall gymryd rhagor o amser nag y tybiech i ddadlaith yn llwyr.

41 Fel arfer, mae peiriannau golchi llestri'n fwy effeithlon na golchi â llaw, gan eu bod nhw'n cylchu ychydig ddŵr twym. Os ydych yn talu ar raddfa Economy 7, gosodwch y peiriant i olchi dros nos.

42 Disgwyliwch nes bod gennych lwyth llawn cyn defnyddio'r peiriant golchi dillad.

43 Rhowch y plwg yn y sinc wrth olchi'ch dwylo neu lestri, er mwyn arbed dŵr.

Golchi Dillad, a Pheiriannau

44 Rhowch gynnig ar raglenni golchi byrrach ar gyfer llwythau arferol yn eich peiriant golchi.

45 Golchwch ar y tymheredd isaf sy'n glanhau eich dillad.

46 Crogwch ddillad ar brennau hongian wrth eu sychu er mwyn treulio llai o amser yn eu smwddio.

47 Os oes gennych fan tu mas, sychwch eich dillad ar lein yn hytrach na defnyddio taflwr sychu.

48 Mae defnyddio batris y gellir eu hailwefru yn lle batris taflu yn lleihau faint rydych chi'n ei wario ar ynni dros y cownter!

49 Diffoddwch eich cyfrifiadur neu liniadur pan na fyddwch am ei ddefnyddio eto'n fuan.

Teithio

50 Mae pwysedd cywir yn eich teiars yn gwneud gwell defnydd o danwydd ac yn lleihau traul teiars.

51 Gwagiwch eich cerbyd o bopeth diangen. Llai o bwysau = gwell defnydd o danwydd.

52 Beiciwch neu gerddwch lle gallwch. Ar gyfer teithiau byr, lleol ar eich pen eich hun, mae beicio'r un mor gyflym â gyrru car, yn aml.

Mynd cam ymhellach

Anelir yr awgrymiadau hyn at aelwydydd sydd eisiau gwneud ychydig rhagor i ddod mor ynni-effeithlon ag y bo modd. Gallent gynnwys buddsoddi neu ymchwilio dipyn rhagor er mwyn canfod yr hyn sydd orau ar gyfer eich cartref chi.

Twymo

53 Arbrofwch â gosod eich gwres ddod ymlaen ychydig funudau'n hwyrach nag arfer, yna ceisiwch ychydig funudau'n rhagor. Rhowch gynnig ar 3 munud – ydych chi'n sylwi ar y gwahaniaeth?

54 Yn gyffredinol, gwell diffodd y gwres pan nad oes arnoch ei angen. Er mwyn gweld a yw ymlaen dros nos, neu pan nad ydych gartref, gallech ddefnyddio ap mesurydd clyfar.

55 Os oes gennych dwymwyr cadw, edrychwch ar ragolygon tywydd yfory ac addaswch faint o dwymo fydd ei angen. Sicrhewch nad yw unedau'n twymo ystafelloedd nad ydynt yn cael eu defnyddio.

56 Gosodwch baneli adlewyrchol y tu cefn i ryddiaduron ar waliau allanol, i helpu adlewyrchu gwres yn ôl i mewn i'r ystafell.

57 Ystyriwch silff rhyddiadur i helpu gwthio'r awyr twyn i mewn i'r ystafell.

58 Insiwleiddiwch bibelli dŵr twym a gwresogi i atal colli gwres.

59 Os oes gennych dwymwyr cadw, gallech droi'r gwres i lawr cyn mynd mas, er mwyn arbed gwastraffu ynni.

60 Yw eich holl ryddiaduron chi'n dwym? Gall cydbwyso'r rhyddiaduron wella effeithlonrwydd y system dwymo. Chwiliwch am gyfarwyddiadau ar-lein.

Inswleiddio ac Awyru

61 Llanwch y bylchau o gwmpas hen ffenestri â deunydd atal drafftiau.

62 Insiwleiddiwch eich llofft. Gwell gosod 400mm o ddeunydd inswleiddio llofft, ond mae unrhyw beth rhagor na 150mm yn ddigonol. Darllenwch ein harweiniad inswleiddio er mwyn canfod rhagor.

63 Insiwleiddiwch hatsh eich llofft a sicrhewch nad yw'n gollwng drafftiau.

64 Os oes gennych lawr estyll moel, ystyriwch osod deunydd atal drafftiau rhwng yr estyll ac unrhyw fylchau rhwng y llawr a'r bordau wal.

65 Mae swigen simdde'n ffordd effeithiol o atal colli gwres lan simneiau drafftiog.

Goleuo

66 Dewiswch fantell lamp o liw gwelwach er mwyn i ragor o oleuni deithio o gwmpas yr ystafell – efallai na fydd arnoch angen cynifer o lampau.

67 Efallai fod lampau a thrawsnewidyddion yn defnyddio ynni pan nad ydynt wedi'u cynnau, felly mae eu diffodd wrth y wal yn fwy effeithlon.

68 Sicrhewch nad yw goleuadau diogeled allanol ond yn cynnau pan fyddwch chi'n dymuno hynny, a newidiwch unrhyw amseru gydol y flwyddyn i gyd-fynd ag oriau golau dydd.

69 Gallwch gael plygiau amseru 'clyfar' y gallwch eu gosod i gynnau a diffodd o'r wawr hyd y machlud, i arbed rhagor o ynni'n awtomatig wrth i'r dyddiau ymestyn.

Yr ystafell ymolchi

70 Gellir gosod pennau cawodydd 'awyrog' sy'n arbed dŵr ar y mwyafrif o gawodydd prif gyflenwad, gan roi'r un profiad ar yr un pryd â defnyddio llai o ddŵr ac ynni.

! 71 Ydych chi'n ddigon dewr i sefyll o dan y gawod cyn gynted ag y mae'r dŵr yn dechrau llifo, er mwyn arbed dŵr a mwynhau budd cawod oer, fer i'ch iechyd?

72 Os oes gennych silindr dŵr twym, gosodwch y thermostat ddim uwch na 55°C.

73 Os oes gennych fwyler combi ni dfydd gennych ddŵr sefyll, fellt gellir gostwng tymheredd eich dŵr yn is na phe bai gennych silidr dŵr twym. Rhowch gynnig ar 40–45°C.

74 Gallai cyfyngwyr llif ar dapiau leihau llif dŵr cyn lleied â 4.5 litr y funud.

75 Lleihewch lif y dŵr ychydig ym mhrif dap y cyflenwad neu'r mesurydd dŵr. Arbrofwch â pha lif sy'n gweithio yn eich cartref.

76 Gosodwch offer dadleoli dŵr mewn sestonau tai bach. Mae llai o ofod yn eich seston yn golygu bod angen llai o ddŵr i'w lenwi. Mae enghreifftiau'n cynnwys arbedwyr tynnu dŵr a bagiau Hipo neu Fyfflo, er enghraifft.

Y gegin

77 Ailddefnyddiwch ddŵr golchi llysiau i ddyfrio eich planhigion tŷ.

78 Os nad ydych chi'n defnyddio clociau ar ffyrnau micro neu gyffredin, gallwch ddiffodd y peiriannau hyn yn llwyr yn y wal pan nad ydych yn eu defnyddio.

79 Ceisiwch goginio fesul llwyth a chynllunio prydau er mwyn gwneud y defnydd gorau o ynni coginio. Mae rhewi bwyd dros ben yn lleihau faint o ynni y mae eich rhewgell yn ei ddefnyddio, hefyd.

! 80 Wedi cwpla defnyddio'r ffwrn, agorwch y drws i adael y gwres mas i dwymo ychydig ar yr ystafell.

81 Ceisiwch ddefnyddio ffwrn araf, yn lle un arferol, gan y gellir eu defnyddio i ferwi bwyd dros ben neu gig rhatach. Maen nhw'n arbennig o ddefnyddiol ar ydych ar dariff 'adeg ratach o'r diwrnod' neu baneli haul sy'n darparu trydan yn ystod oriau'r dydd.

! 82 Addaswch dymheredd eich oergell yn ôl eich anghenion. Mae tymheredd uwch yn defnyddio llai o ynni, ond ni fydd y bwyd yn para cyhyd.

83 Tynnwch lwch oddi ar goiliau cyddwysydd eich oergell neu rewgell er mwyn gwella effeithlonrwydd.

84 Dadmerwch oergelloedd a rhewgelloedd yn rheolaidd er mwyn atal iâ rhag ffurfio, fel eu bod yn gweithio'n fwy effeithlon.

85 Ceisiwch beidio â gosod eich oergell neu rewgell yn llygad yr haul neu ger ffyrnau neu ryddiaduron, gan y bydd rhaid iddi ddefnyddio rhagor o drydan er mwyn aros yn oer.

Golchi Dillad, a Pheiriannau

86 Ceisiwch roi sbin ychwanegol i ddillad mewn peiriant golchi i gael gwared ar ddŵr cyn eu sychu.

87 Mae peli eco mewn taflwyr sychu yn creu gofodau awyr sy'n caniatáu i wres symud yn rhwydd, gan sychu dillad yn gyflymach.

88 Os nad oes gennych beli eco, rhowch liain sych i mewn er mwyn cynyddu arwynebedd wyneb y drwm.

89 Bydd offer sydd wedi'u gwefru'n llawn yn dal i ddefnyddio ynni, felly gorau tynnu'r plwg cyn gynted ag y bo'ch offer wedi'i wefrio, a pheidio â gwefrio dros nos.

Teithio

90 Os nad ydych chi'n teithio llawer, llanwch hanner eich tanc yn unig. Byddwch yn cludo llai o bwysau a gall eich car fod yn fwy effeithlon wrth ddefnyddio tanwydd.

Ar y Blaen

Dyma awgrymiadau ar gyfer arbenigwyr gwirioneddol, y bobl sydd eisiau gwneud popeth y gallant er mwyn gwneud eu cartref mor ynni-effeithlon ag y bo modd, ac yn barod, weithiau, i dreulio dipyn o arian neu amser yn peri i hyn ddigwydd.

Twymo

91 Os yw eich eiddo yn araf iawn yn twymo, neu os oes gennych bwmp gwres, rhaglennwch y tymheredd i ostwng dros nos neu pan na fyddwch gartref, yn hytrach na diffodd y system wresogi. Os yw'r tymheredd is yn iawn ar gyfer eich cartref, bydd y gwres wedi'i ddofodd pan fyddwch mas am gyfnod arferol o amser, ond yn cael ei atal rhag mynd yn rhy isel. Gosodwch y tymheredd ar 16 gradd, i ddechrau.

92 Ystyriwch osod falfiau rhyddiadur thermostatig rhaglenadwy mewn ystafelloedd a ddefnyddir yn llai aml.

93 Sicrhewch fod eich bwyler cyddwyso'n gweithio mewn 'modd cyddwyso' trwy ostwng tymheredd y llif. Darllenwch lawlyfr y bwyler am gyngor ar sut mae rhaglennu gosodiadau eich bwyler cyddwyso'n gywir.

Inswleiddio ac Awyru

94 Mae awyru ac ansawdd awyr fewnol yn bwysig, hyd yn oed yn y gaeaf. Diffoddwch y gwres ac agorwch y ffenestri am ychydig funudau, a gadewch i'r awyr oer lifo i mewn. Yna caewch y ffenestri a chyneuwch y gwres. Mae hyn yn gyrru awyr damp mas ac awyr iach i mewn. Rhowch gynnig ar hyn yn union cyn gadael y tŷ er mwyn osgoi teimlo'n oer!

95 Ydi drafft yn dod trwy ddrws y gath? Ystyriwch stribedi inswleiddio plastig neu ddrws cath wedi'i inswleiddio pan fydd arnoch angen un newydd.

Y Gegin

96 Anelwch at gadw'r oergell 75% yn llawn. Ystyriwch ailddefnyddio poteli plastig llawn dŵr i lenwi'r oergell os nad ydych yn defnyddio'r holl ofod.

97 Mae rhewgell lawn yn fwy effeithlon ac yn colli llai o awyr oer pan fydd ar agor. Ystyriwch ailddefnyddio poteli diodydd plastig mewn rhewgell rhannol lawn, i leihau maint y gofod gwag.

Golchi Dillad

98 Os ydych ar dariff Economy 7 tariff, golwch eich dillad dros nos, os oes modd, pan fo eich trydan yn rhatach.

99 Os yw eich dillad wedi crychu'n arw, crogwch nhw yn yr ystafell ymolchi wrth i chi gael cawod er mwyn helpu eu smwddio'n rhwyddach.

Teithio

100 Os oes gennych gerbyd trydan, ystyriwch y gwahanol dariffau foltedd ac adeg o'r diwrnod sydd ar gael gan wahanol gyflenwyr ynni.

101 Os oes gennych gerbyd trydan, gweithiwch y cyn-gynhesu neu'r cynoeri gan ddefnyddio'r prif gyflenwad trydan yn hytrach na'r batri.

Oes gennych chi unrhyw awgrymiadau heu gyngor arall ynglŷn â lleihau'r hyd rydych yn ei ddefnyddio? Trydarwch ni yn @Severn_Wye a gallwn ei ychwanegu at ein rhestr!

01452 835060

info@severnwye.org.uk

severnwye.org.uk

severn wye

Severn Wye Energy Agency is a not-for-profit company (no. 03830608) and charity (no. 1083812). We help households reduce their energy costs and make their homes more energy efficient.

Copyright © 2022 Severn Wye Energy Agency