

Cynorthwyo pobl â chysylltedd data

(Band eang a data symudol)



Cynnwys

Mae'r canllaw hwn ar gyfer elusennau, grwpiau cymunedol a sefydliadau sy'n cyrraedd ac yn cynorthwyo pobl sy'n cael trafferth fforddio'r rhyngwrdd oherwydd tlodi a chostau byw. Mae'n arbennig ar gyfer sefydliadau nad ydynt yn ddarparwyr arbenigol o gyngor ar ddyledion neu arian.

Defnyddiwch y canllaw hwn ym mha ffordd bynnag sy'n gweithio orau. Rydym wedi dylunio adrannau i fod yn hawdd eu printio a'u rhannu fel taflenni cymorth.



Pam y canllaw hwn

2

Pam mae cymorth gyda chysylltedd yn bwysig a sut all y canllaw hwn eich helpu i ddarparu'r cymorth hwnnw?

Creu amgylchedd cefnogol

3

Meddyliwch sut y gall eich sefydliad gynorthwyo pobl i gadw mewn cysylltiad.

Fframwaith CHES

4

Sut olwg sydd ar 'ateb da' i dlodi data? Fframwaith i agor sgysiau ar dlodi data.

Deall y defnydd o ddata

6

Trwy ddeall y defnydd o ddata ac effaith gwahanol gyflymderau rhyngwrdd, gallwch gynorthwyo pobl i ddod o hyd i'r ateb gorau.

Nodi atebion cysylltedd

9

Darganfyddwch beth i'w ystyried wrth gynorthwyo pobl i ddewis llwybrydd a phhecyn rhyngwrdd sy'n addas i'w hanghenion.

Hyrwyddo tariffau cymdeithasol ar gyfer band eang sefydlog

11

Beth yw tariffau cymdeithasol a sut all pobl eu cyrchu?

Y Banc Data Cenedlaethol

13

Beth yw'r Banc Data Cenedlaethol a sut all pobl ei gyrchu?

Band eang am ddim i geiswyr gwaith trwy'r Ganolfan Byd Gwaith

14

Beth yw band eang am ddim i geiswyr gwaith a sut all pobl ei gyrchu?

Defnyddio WiFi cyhoeddus yn ddiogel

15

Mae WiFi cyhoeddus yn ddefnyddiol ond gall fod yn ddiffygiol o ran diogelwch. Darganfyddwch sut i fod yn ddiogel ar-lein wrth ddefnyddio WiFi cyhoeddus.

Ble i gael rhagor o wybodaeth

16

Adnoddau ychwanegol ar gyfer rhagor o gymorth a gwybodaeth ar draws y DU.

Deall y jargon

19

Rhestr hwylus o jargon digidol a diffiniadau y gallwch eu defnyddio â phobl rydych yn eu cynorthwyo.

Pam y canllaw hwn

Erbyn hyn mae mynediad i'r rhyngwrdd yn hanfodol mewn bywyd bob dydd - felly mae methu â'i fforddio'n broblem fawr i unigolion, teuluoedd a chymunedau. Mae'n bosibl y bydd oddeutu 2 filiwn o bobl yn ei chael yn anodd talu am filiau band eang a data symudol (Ofcom 2022). Mae hyn yn debygol o gynyddu wrth i'r argyfwng costau byw ddyfnhau.

Mae methu â fforddio data (rydym yn galw hyn yn tlodi data) yn un rheswm pam nad yw rhai pobl yn defnyddio'r rhyngwrdd o gwbl, neu dim ond ar gyfer ychydig o bethau.

Dim ond un rhan o allgáu digidol yw tlodi data. Mae tlodi data'n bodoli pan na all pobl fforddio digon o ddata symudol neu fand eang i ddiwallu eu hanghenion hanfodol.

Y newyddion da yw bod cymorth ar gael i fynd i'r afael â thlodi data. Y newyddion drwg yw nad yw llawer o

bobl yn gwybod am y cymorth hwn.

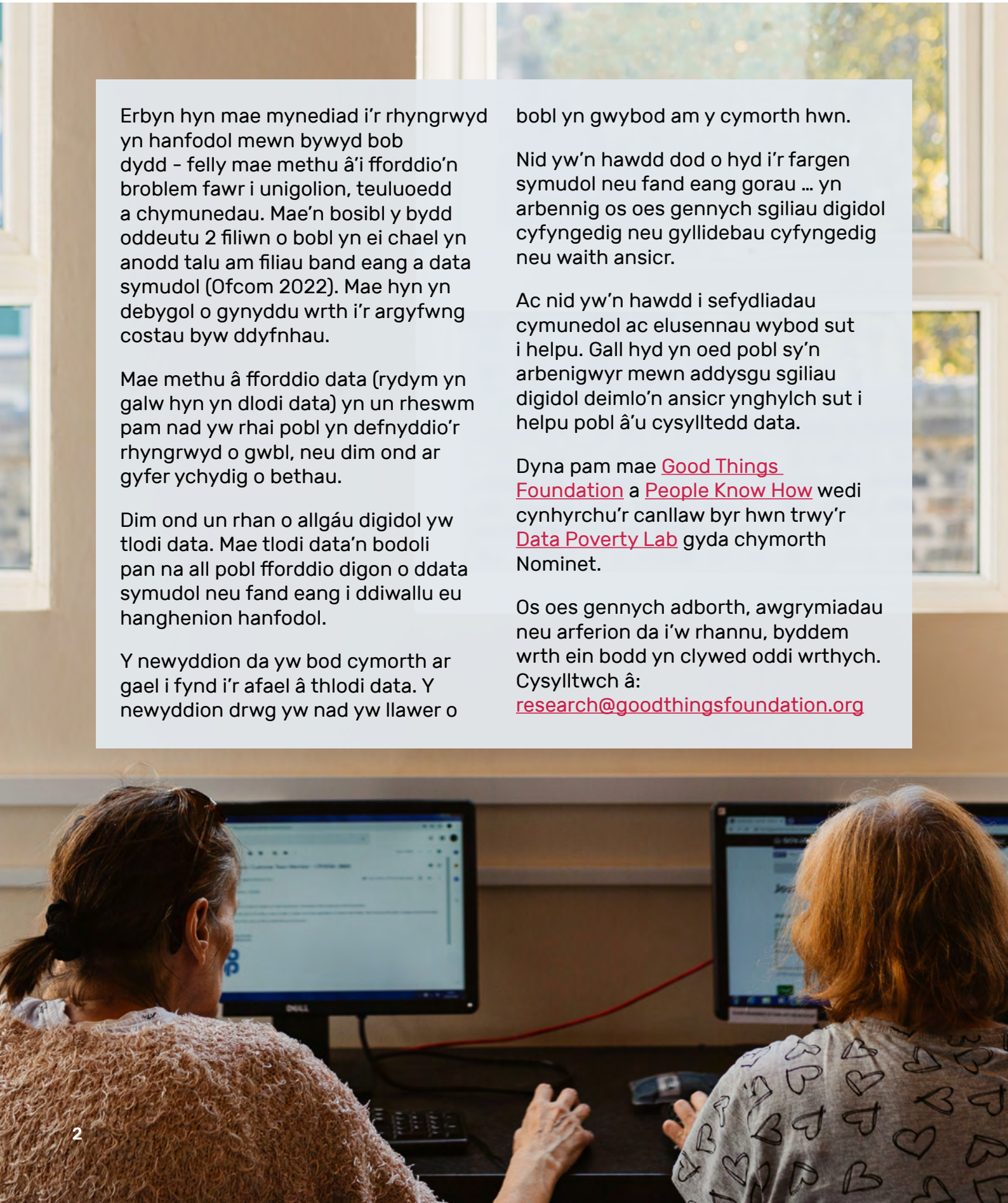
Nid yw'n hawdd dod o hyd i'r fargen symudol neu fand eang gorau ... yn arbennig os oes gennych sgiliau digidol cyfyngedig neu gyllidebau cyfyngedig neu waith ansicr.

Ac nid yw'n hawdd i sefydliadau cymunedol ac elusennau wybod sut i helpu. Gall hyd yn oed pobl sy'n arbenigwyr mewn addysgu sgiliau digidol deimlo'n ansicr ynghylch sut i helpu pobl â'u cysylltedd data.

Dyna pam mae [Good Things Foundation](#) a [People Know How](#) wedi cynhyrchu'r canllaw byr hwn trwy'r [Data Poverty Lab](#) gyda chymorth Nominet.

Os oes gennych adborth, awgrymiadau neu arferion da i'w rhannu, byddem wrth ein bodd yn clywed oddi wrthyich. Cysylltwch â:

research@goodthingsfoundation.org



Creu amgylchedd cefnogol

Wrth i gostau byw godi, mae'n bwysig i helpu pobl i gadw mewn cysylltiad mewn ffyrdd y gallant eu fforddio. Ac i helpu pobl i wirio eu bod yn cael yr holl gymorth y mae ganddynt hawl iddo.

Sut all eich sefydliad gynorthwyo pobl i gadw mewn cysylltiad

Gallwch:

- Agor y sgwrs â phobl i weld a oes angen cymorth arnynt
- Helpu pobl i ddarganfod sut beth yw ateb da iddynt hwy
- Codi ymwybyddiaeth am y cymorth sydd ar gael, megis tariffau cymdeithasol
- Ymuno â'r Banc Data Cenedlaethol a darparu data symudol am ddim i bobl sydd eu hangen
- Cyfeirio pobl at wybodaeth y gellir ymddiried ynddi - ble maent yn byw ac ar-lein
- Helpu pobl i ddeall mwy am eu defnydd o ddata a chyflymderau
- Rhannu gwybodaeth am yr hyn y mae darparwyr gwahanol yn ei gynnig, heb argymhell un
- Codi ymwybyddiaeth ac ymgyrchu i roi terfyn ar dlodi data.

Agor y sgwrs yn eich sefydliad

Gallwch helpu pobl i ddarganfod sut beth yw ateb da iddynt hwy.

I ddechrau, gallwch agor sgysiau ynghylch tlodi data - â staff, gwirfoddolwyr, gweithwyr sy'n gyfoedion, pobl rydych yn eu cynorthwyo. [Gall y fframwaith 'CHESS'](#) eich helpu i wneud hyn. Fe'i datblygwyd gan Good Things Foundation gydag [APPLE Collective](#) (Mynd i'r Afael â Thlodi trwy Brofiad Bywyd) a Theuluoedd, Ffrindiau a Theithwyr.

Fel rheol: osgoi hyrwyddo un darparwr yn well nag eraill (oni bai mai dim ond un sydd yn yr ardal); ac osgoi rhoi cyngor ar gontractau sy'n cynnwys prynu ffôn clyfar neu ddyfais.





Y fframwaith 'CHESS': Sut olwg sydd ar 'ateb da' i dlodi data?

Rhad: alla i ei fforddio?

Mae'r hyn sy'n fforddiadwy i un unigolyn yn wahanol i unigolyn arall. Gall 'tariff cymdeithasol' gostio gormod i rai pobl. Mae cost hefyd yn ymwneud â contractau. Mae rhai bargeinion yn rhad ar y dechrau ac yna'n cynyddu. Mae cosbau am adael ar rai contractau.

Hwylus: a yw'n hawdd dod o hyd iddo a gwneud cais amdano?

Mae llawer o jargon. Llawer o ddarparwyr a bargeinion gwahanol. Gall fod yn anodd gwybod beth sydd orau. Mae cymorth ar gael i bobl na allant fforddio mynediad i'r rhyngwyd ... ond nid yw llawer o bobl yn gwybod amdano.

Digon: a yw'n ddigon ar gyfer yr hyn sydd angen i mi ei wneud?

Mae rhai gweithgareddau rhyngwyd, megis galwadau fideo, yn defnyddio llawer o ddata. Hefyd, efallai fod llawer o bobl yn talu am fwy o ddata, neu gyflymderau cyflymach, nac sydd ei angen arnynt.

Diogel: a yw'n diogelu fy mhreifatrwydd?

Gall WiFi cyhoeddus am ddim fod yn achubiaeth ynghylch mynediad i'r rhyngwyd. Ond nid yw mor ddiogel a sicr. Mae cadw'n ddiogel ar-lein yn bwysig, beth bynnag a ddefnyddiwch i gysylltu.

Addas: a yw'n iawn i mi?

Mae bywyd yn digwydd. Mae anghenion yn newid. Ni ddylai neb byth deimlo'n ddrwg am gael cymorth. Mae gan lawer o bobl hawl i gymorth. I rai pobl, mae hyblygrwydd (e.e. talu wrth fynd) yn bwysicach na chost yn unig.

Agor y sgwrs â phobl rydych yn eu cynorthwyo

Gall sefydliadau cymunedol ei gwneud yn haws i bobl geisio a derbyn cymorth â thlodi data - heb deimlo unrhyw golled o falchder neu brofi stigma.

Dechreuwch drwy ddod o hyd i'r 'bachyn' cywir. Ystyriwch yr hyn sy'n bwysig - eu hanghenion, eu diddordebau a'u pryderon.

- **Cymdeithasol** - I bobl sy'n llai hyderus am ddefnyddio'r rhyngwrwyd - yr ochr gymdeithasol sydd bwysicaf. Cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu ar-lein; cadw mewn cysylltiad â'r hyn sy'n digwydd - boed hynny'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol, galwadau fideo neu ysgrifennu e-byst at ffrindiau. Wrth gynorthwyo pobl ag agwedd gymdeithasol cysylltedd, agorwch sgwrsiau ynghylch cadw'n ddiogel a diogelu eu preifatrwydd ar-lein.
- **Ariannol** - Os ydych eisoes yn cynorthwyo pobl sy'n cael trafferth â chostau cynyddol, dechreuwch gynnwys data symudol a chostau band eang. Anogwch bobl i wirio pa fudd-daliadau a chymorth y mae ganddynt hawl iddynt, a'u helpu i ddod o hyd i ffyrdd o leihau eu biliau cartref neu gael cymorth arbenigol gan bobl eraill. Mae cael mynediad i'r we hefyd yn rhoi cyfleoedd i wella iechyd ariannol - o ddysgu i ymchwilio i'r bargeinion gorau i fancio ar-lein, o wiriadau ar fudd-daliadau i ddod o hyd i swyddi a gwneud cais amdanynt.



Deall y defnydd o ddata

Mae pob gweithgaredd ar-lein yn defnyddio data. Ond nid yw pob gweithgaredd yn defnyddio'r un faint. Data yw gwybodaeth sy'n cael ei symud neu ei phrosesu gan rwydweithiau cyfrifiadurol. Mae deall sut mae data'n cael eu defnyddio, ac effaith gwahanol gyflymderau, yn bwysig i ddod o hyd i'r ateb gorau.

Mae'r rhan fwyaf o becynnau band eang yn cynnig data diderfyn. Maent yn amrywio o ran cyflymder, hyd contract, taliadau sefydlu, cosbau ymadael a beth arall sydd wedi'i gynnwys yn y pecyn (e.e. galwadau). I gadw costau i lawr, peidiwch â thalu am fwy o ddata, cyflymderau cysylltu cyflymach na mwy o bethau ychwanegol ('bwndeli') nac sydd eu hangen.

Asesu defnydd o ddata

Cael ymdeimlad o sut mae pobl yn defnyddio (neu'n bwriadu defnyddio) y rhynggrwyd. Y cam cyntaf yw gwirio a ydych o fewn neu allan o contract. I aelwydydd sydd eisoes â phecyn, efallai y byddai'n werth ailedrych ar y fargen. Gallai fod yn well newid i fargen am bris is â chyflymder llai. A yw'r fargen yn darparu mwy o bethau ychwanegol dewisol nac a ddefnyddir?

Rhybudd: Byddwch yn wylidwrus o ffioedd ymadael, gan fod y rhan fwyaf o ddarparwyr yn gweithredu ar sail contractiol.

Pethau i'w hystyried:

- Faint o aelodau'r teulu sy'n defnyddio un cysylltiad ar yr un pryd?
- Sawl dyfais sydd yn eich cartref? Peidiwch ag anghofio ystyried setiau teledu clyfar, ffonau clyfar, llechi a chonsolau gemau yn ogystal â chyfrifiaduron
- Ar gyfer pa bethau mae'r rhynggrwyd yn cael ei ddefnyddio?
 - Pori'r we neu'r cyfryngau cymdeithasol
 - Pori a gwneud ceisiadau am swyddi
 - Talu biliau neu dreth gyngor
 - Siopa ar-lein
 - Bancio ar-lein

- Galwadau fideo gyda ffrindiau, teulu neu grwpiau cymorth, neu ar gyfer gwaith
- Ffrydio fideos neu chwarae gemau ar-lein

Deall y defnydd o ddata

Darparwch ddadansoddiad syml o ba weithgareddau sy'n defnyddio mwy o ddata, a'r gwahaniaethau rhwng pori, ffrydio a lawrlwytho. Ar gyfer data symudol, mae'n ddefnyddiol gwybod sut i wirio'r defnydd o ddata (trwy 'Settings' ar ffôn clyfar fel arfer).

Efallai mai ffrydio fideo trwy Netflix neu deledu ar-alw sy'n defnyddio'r data mwyaf ym mhecyn rhynggrwyd defnyddiwr cyffredin. Mae [Broadband Choices](#) yn rhoi dadansoddiad defnyddiol:

- Lawrlwytho dogfen: **2MB**
- Lawrlwytho trac cerddoriaeth: **4MB**
- Pori'r we am awr: **10-25MB**
- Un awr o Facebook: **20MB**
- Ffrydio 1 awr o gerddoriaeth: **150MB**
- Ffrydio 30 munud o YouTube: **175MB**
- 1 awr o alwadau fideo: **500 MB-1 GB**
- Ffrydio awr o fideo HD: **2GB**
- Lawrlwytho ffilm HD: **4GB**



Deall band eang neu gyflymderau rhyngrwyd

Gall dealltwriaeth o gyflymderau helpu i ddeall faint o amser y bydd pethau'n ei gymryd ac yn osgoi rhwystredigaeth yn ddiweddarach.

Warning: Mae'n bosibl y bydd opsiynau cyflymder uchel a ffibr sy'n cael eu marchnata fwyaf i ddefnyddwyr ymhell uwchlaw'r hyn sydd ei angen.

Gall cyflymderau effeithio ar:

- Faint o ddyfeisiau y gellir eu cysylltu â'r rhyngrwyd ar yr un pryd
- Ansawdd a chyflymder ffrydio fideos - a sut i osgoi byffro
- Cyflymderau lawrlwytho
- Ansawdd galwadau fideo
- Ansawdd y cysylltiad wrth chwarae gemau

Er mwyn cadw costau i lawr, peidiwch â mynd am gyflymder cyflymach nac sydd angen.

- Dylai 10-15 Mbps fod yn iawn ar gyfer tasgau rhyngrwyd sylfaenol megis e-byst a phori'r rhyngrwyd mewn aelwyd un unigolyn neu un bach
- Dylai 30-40 Mbps fod yn iawn ar gyfer defnydd rhyngrwyd bob dydd yn y rhan fwyaf o gartrefi

- Efallai y bydd angen 50-100 Mbps mewn aelwyd mwy sy'n defnyddio'r rhyngrwyd ar gyfer llawer o weithgareddau sy'n drwm ar ddata (megis ffrydio, gemau neu alwadau fideo) ar yr un pryd.

Awgrymiadau i wneud i ddata barhau'n hwy

- Cofiwch fod rhai dyfeisiau (ffonau clyfar, seinyddion craff, ac ati) ac apiau yn parhau i ddefnyddio data hyd yn oed pan nad ydych yn eu defnyddio'n uniongyrchol.
- Mae fideo'n aml yn defnyddio'r data mwyaf. Os dymunwch, gallwch ostwng ansawdd eich llif fideo, neu ddiffodd fideo ar gyfer galwadau cynadledda.
- Os ydych yn defnyddio WiFi, siaradwch â'ch darparwr i ddeall eich defnydd o ddata. Mae rhai darparwyr yn cynnig pyrth ar-lein sy'n eich helpu i weld faint o ddata rydych yn eu defnyddio bob mis.
- Os ydych yn defnyddio rhwydwaith symudol sy'n gysylltiedig â'ch ffôn, gallwch wneud ychydig o bethau i leihau gwariant ar ddata. Ceisiwch ddiffodd diweddiadau ap awtomatig, cysoni calendr neu e-bost yn aml, neu ddata cefndirol. Mae gan y rhan fwyaf o ddarparwyr ap i'ch helpu i gadw llygad ar hyn.



Awgrymiadau i roi hwb i'ch cyflymder

- Sylwch faint o ddyfeisiau sydd wedi'u cysylltu â'r rhyngwrdd, ac a oes angen eu cysylltu ar yr un pryd.
- Os ydych yn defnyddio llwybrydd WiFi, gwnewch yn siŵr ei fod yn gallu cyrraedd lle rydych yn defnyddio'ch dyfeisiau fwyaf. Ceisiwch beidio â gosod y llwybrydd mewn amgylchedd gorchuddedig. Os na allwch symud y llwybrydd, ceisiwch archwilio cyfnerthyddion WiFi.
- Os ydych yn defnyddio MiFi neu boethfan symudol, rhowch ef yn rhywle sy'n cael signal symudol da. Ceisiwch rywle ger ffenestr neu'n uwch.
- Ar gyfer data symudol, bydd y signal a'r cyflymder a gewch yn dibynnu ar eich technoleg a'ch gweithredwr. Er enghraifft, mae agor gwedudalen yn cymryd 3 munud ar 2G, dim ond 4 eiliad ar 3G, a 0.5 eiliad ar 4G. Gwiriwch cyn ymuno â gweithredwr newydd y byddwch yn cael signal symudol yn eich ardal â'r cyflymder lawrlwytho symudol sydd ei angen arnoch.
- Nid oes gan bob darparwr symudol a band eang ddarpariaeth dda ym mhob rhan o'r wlad. Mae gan Ofcom [wiriwr darpariaeth ar gyfer band eang a symudol](#). Mae gan rai darparwyr eu gwiriwr darpariaeth eu hunain hefyd.

Nodi atebion cysylltedd

Mae'n dda gwybod beth i'w ystyried wrth ddewis llwybrydd a phe cyn rhyngwyd. Gall y rhain fod yn wahanol i bawb, yn seiliedig ar amrediad o ffactorau.

Bydd opsiynau rhai pobl yn cael eu cyfyngu oherwydd ble maent yn byw. Nid oes gan bob darparwr symudol a band eang ddarpariaeth dda ym mhob rhan o'r wlad. Mae gan Ofcom wiriwr darpariaeth ar gyfer band eang a symudol.

Bydd opsiynau rhai pobl yn cael eu cyfyngu oherwydd eu sefyllfa dai. Er enghraifft, mae cysylltedd data symudol yn debygol o fod yn hanfodol (hyd yn oed yr unig opsiwn) i rai pobl mewn tai a rennir, llety dros dro, ceisio lloches, neu sy'n profi digartrefedd.

Llwybryddion WiFi yn erbyn cysylltiad MiFi neu rwydwaith symudol

Nid yw llawer o bobl yn ymwybodol bod yr opsiynau hyn ar gael felly gall fod o gymorth nodi manteision ac anfanteision pob opsiwn.

- **WiFi:** Mae llwybryddion WiFi yn plygio i'r wal fel y gallwch chi osgoi poeni am ddraenio'r batri. Fodd bynnag, mae angen lleoliad sefydlog i gysylltu ag ef. Mae angen pecyn band eang, sy'n cynnwys cost gylchol fisol. Mae llwybryddion yn defnyddio ychydig bach o drydan. (Rydym yn amcangyfrif £2 y mis ar gyfer llwybrydd 10 wat a gaiff ei droi ymlaen 24 awr y dydd).
- **Rhwydwaith symudol neu MiFi:** Gallwch chi drosi'r rhan fwyaf o ffonau symudol sydd â chysylltiadau rhwydwaith yn fan cychwyn symudol. Fel arall, gallwch chi roi cerdyn SIM i mewn i MiFi a fydd yn gweithredu fel llwybrydd cludadwy bach, heb fod angen ffôn. Fodd bynnag, mae'n rhaid cadw'r rhain wedi'u gwefru. Efallai na fyddant yn gweithio wrth wefru.

Helpu pobl i nodi eu hanghenion a'u hawliau

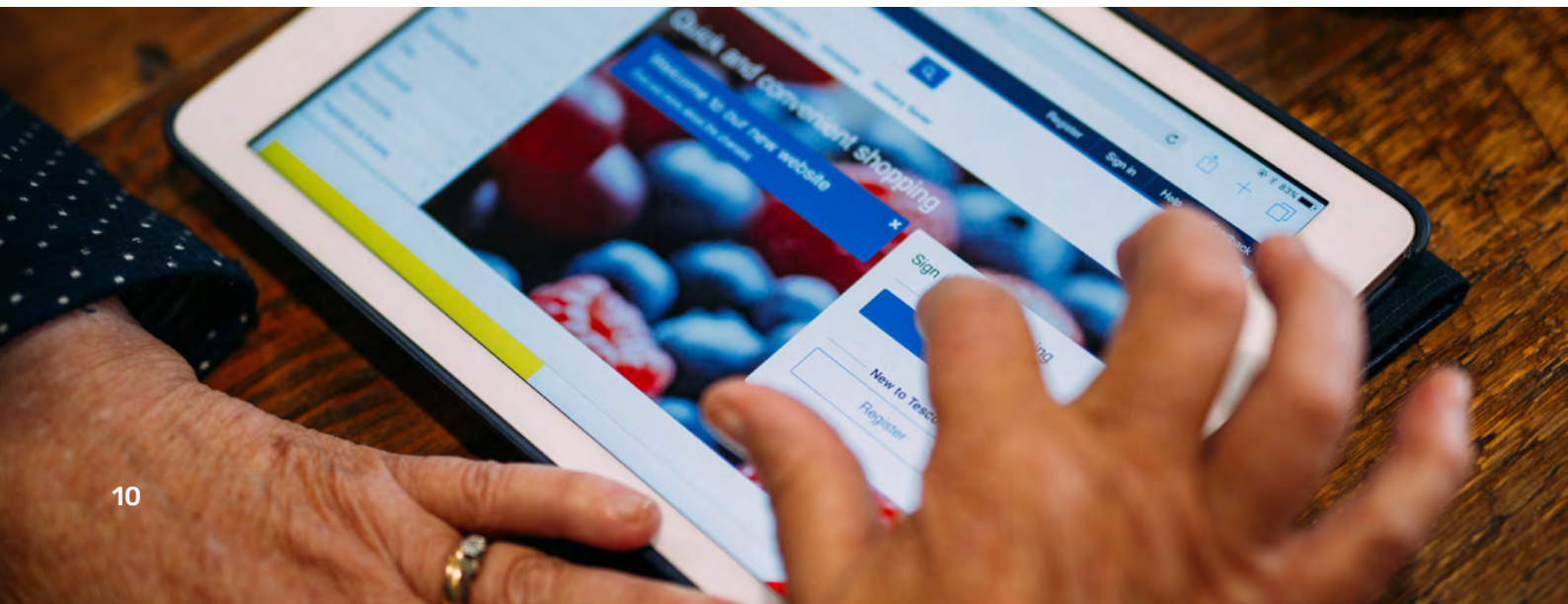
Gall fod yn anodd penderfynu beth sydd ei angen arnoch, a gwirio pa gymorth y gallech fod â hawl iddo.

- Gall deall sut y defnyddir data ac effaith gwahanol gyflymderau fod yn ddefnyddiol wrth gymharu pecynnau trwy ddefnyddio offer cymharu prisiau. Mae llawer o bobl yn talu am fwy o ddata neu gyflymderau cyflymach nac sydd ei angen arnynt.
- Nid yw llawer o bobl sy'n derbyn budd-daliadau'r wladwriaeth (megis Credyd Cynhwysol) yn gwybod y gallent fod yn gymwys i gael 'tariffau cymdeithasol' rhatach.
- Mae'n bosibl y bydd pobl yn gallu defnyddio cymorth arall i gadw mewn cysylltiad – megis cysylltedd data symudol am ddim o'r Banc Data Cenedlaethol, neu gynlluniau sy'n cael eu rhedeg gan sefydliadau yn eu hardal leol.
- Helpu pobl i wirio beth arall y gallent fod â hawl iddo. Defnyddiwch gyfrifiannell budd-daliadau neu adnoddau ar-lein eraill. (Mae rhestr ar ddiwedd y canllaw hwn.)

Cymharu bargeinion

O WiFi i becynnau data symudol, nid yw'n hawdd dod o hyd i'r fargen orau.

- **Band eang yn erbyn data symudol:** Gall pecynnau WiFi gynnig cyflymderau rhyngwrwyd uwch a data diderfyn - ond yn gyffredinol maent yn dod am gost uwch ac yn gofyn am ymrwymiad contract. Mae data symudol heb gontract yn fwy cyffredin, ond fel arfer mae hyn yn darparu llai o ddata a chyflymderau rhyngwrwyd arafach.
- **Tariffau cymdeithasol:** Ystyried a gwirio cymhwysedd ar gyfer tariffau cymdeithasol. Gall y rhain fod yn rhwyd ddiogelwch ar gyfer aelwydydd cymwys (sy'n derbyn budd-daliadau gwladol penodol) a allai fod yn cael trafferth fforddio gwasanaethau ffôn neu fand eang. [Mae gan Ofcom restr o ddarparwyr.](#) Cadwch lygad am welliannau i dariffau cymdeithasol. Hefyd am becynnau band eang hanfodol cost isel y gall unrhyw un eu prynu (gwiriwch gontractau a ffioedd).
- **Mewn neu allan o gontract:** Gwirio a ydych chi mewn neu allan o gontract. Mae darparwyr yn aml yn cynnig cyfradd ostyngol ar ddechrau cyfnod contract, felly efallai y byddwch wedi'ch clymu i mewn am 12, 18 neu 24 mis. [Mae gan Ofcom gyngor ar drafod contractau â darparwyr.](#)
- **Cwsmeriaid presennol:** Anogwch bobl i gysylltu â'u darparwr presennol os ydynt yn cael trafferth talu biliau. Gwiriwch pa opsiynau sydd ar gael. Gallai hyn gynnwys 'tariff cymdeithasol' neu symud i becyn rhatach. Mae darparwyr wedi dweud y byddant yn trin pobl sy'n cael trafferth gyda biliau gyda thosturi a dealltwriaeth.
- **Cymharu prisiau:** Gall gwefannau cymharu prisiau fod yn ddefnyddiol i benderfynu pa ddarparwyr sy'n cwmpasu'ch ardal. Hefyd i benderfynu pa gyflymder band eang sydd ei angen arnoch. Ac i gymharu ychwanegiadau, costau sefydlu, hyd contractau a chosbau ymadael.
- **Rhybudd:** yn gyffredinol nid yw 'tariffau cymdeithasol' gostyngedig yn cael eu cynnwys ar wefannau cymharu prisiau. Mae gwefan Martin Lewis yn gweithio ar hyn (am y tro, mae'n eu rhestru ar wahân).
 - [Dewis](#)
 - [Money Supermarket](#)
 - [Money Saving Expert](#)
 - [USwitch](#)
 - [Which?](#)





Hyrwyddo tariffau cymdeithasol ar gyfer band eang sefydlog

Mae 'tariffau cymdeithasol' (neu dariffau wedi'u targedu) yn becynnau band eang cost isel ar gyfer pobl sy'n derbyn rhai o fudd-daliadau'r wladwriaeth, megis Credyd Cynhwysol. Mae ymwybyddiaeth ohonynt yn isel, ond yn dechrau tyfu. Mae mwy o bobl yn dechrau eu defnyddio. Gall y cysylltiad â budd-daliadau atal rhai pobl - ond gall tariffau cymdeithasol fod yn rhwyd ddiogelwch i gael mynediad i'r rhyngrwyd.

Beth yw'r fargen?

- Nid yw pob darparwr yn cynnig tariff cymdeithasol. Mae Ofcom yn annog pob darparwr i gynnig un.
- Mae pob tariff cymdeithasol yn wahanol ond yn gyffredinol dylent fod:
 - Yn rhatach na thariffau safonol (fel arfer £15 i £20 y mis)
 - Â chostau mynediad isel a dim cynnydd mewn prisiau yn ystod cyfnod y contract
 - Heb gosb os byddwch yn symud i dariff cymdeithasol o'ch darparwr presennol
 - Â chyflymder digonol ar gyfer defnydd bob dydd o'r rhyngrwyd
- Mae amrediad o dariffau ar gael. Mae'r rhan fwyaf yn 30-40 Mbit yr eiliad.
 - Nid yw'r rhan fwyaf o ddarparwyr yn codi ffioedd ymadael os ydych yn canslo'n gynnar
 - Mae rhai darparwyr yn cynnig contractau misol treigl
 - Mae rhai darparwyr yn cynnig dau dariff cymdeithasol (un â chyflymderau cyflymach)
 - Mae tariffau cymdeithasol ar gyfer band eang cartref yn bennaf. Ar hyn o bryd mae un ar gyfer data symudol.

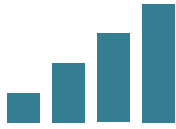


- Yn gyffredinol, mae 10-15 Mbps yn ddigon i aelwydydd bach ar gyfer defnydd sylfaenol o'r rhyngwrwd bob dydd. Mae oddeutu 30-40 Mbps yn ddigon ar gyfer defnydd cyfartalog aelwyd o'r rhyngwrwd. Mae oddeutu 50-67 Mbps yn gweithio orau i aelwydydd (tri i bump o bobl) sy'n defnyddio dyfeisiau clyfar lluosog ar yr un pryd ar gyfer lawrlwytho, galwadau fideo a ffrydio.

Sut i gael y cymorth hwn?

- Gwiriwch a ydych yn gymwys. Mae cymhwysedd wedi'i gyfyngu i bobl sy'n cael rhai o fudd-daliadau'r wladwriaeth.
 - Credyd Cynhwysol - rydych yn debygol iawn o fod yn gymwys
 - Credyd Pensiwn - rydych yn debygol o fod yn gymwys, yn arbennig os ydych yn cael yr elfen Credyd Gwarant
 - Budd-daliadau eraill y wladwriaeth (fel Lwfans Gweini) neu fudd-daliadau 'etifeddiaeth' (megis Lwfans Cyflogaeth a Chymorth) - efallai y byddwch yn gymwys. Mae'n amrywio.
- Gwiriwch a yw eich darparwr yn cynnig tariff cymdeithasol. Mae rhai darparwyr yn cynnig tariffau cymdeithasol ar gyfer cwsmeriaid newydd a phresennol. Mae eraill yn cynnig tariffau cymdeithasol ar gyfer cwsmeriaid presennol yn unig.
- Nid yw tariffau cymdeithasol yn hawdd i'w canfod. Nid ydynt yn dod i fyny ar y rhan fwyaf o wefannau cymharu prisiau. Mae ganddynt enwau gwahanol - megis BT Home Essentials, Hyperoptic Fair Fibre, Sky Broadband Basics, Virgin Media Essential Broadband a VOXI am y tro.
 - Mae gan Ofcom dabl defnyddiol o dariffau cymdeithasol â dolenni i wefannau darparwyr:
[Pecynnau band eang a ffôn rhatach](#)
 - Mae staff y Ganolfan Byd Gwaith yn dechrau darparu gwybodaeth am dariffau cymdeithasol
 - Mae gan LOTI [Becyn Cymorth Tariffau Cymdeithasol](#) i gynorthwyo ymarferwyr rheng flaen i godi ymwybyddiaeth o dariffau cymdeithasol band eang





Y Banc Data Cenedlaethol

Fel banc bwyd ar gyfer data symudol - mae gan y [Banc Data](#) ddigon i helpu hyd at 500,000 o bobl sy'n cael trafferth fforddio mynediad i'r rhyngwrwd i gael cysylltedd data symudol am ddim. Sefydlodd Good Things Foundation ef â chymorth Virgin Media O2, a rhoddodd SIMs a thalebau gan O2, Vodafone a Three. Y gobaith yw y bydd rhagor yn ymuno ac yn rhoi data symudol am ddim.

Beth yw'r fargen?

- Trwy sefydliadau partner, gall pobl sy'n gymwys gael pecyn o ddata symudol am ddim, ynghyd â galwadau a negeseuon testun am ddim, am chwe mis (ac uchafswm o 12 mis).
- Mae pobl yn gymwys os ydynt yn 18+ oed ac yn dod o aelwyd incwm isel, ac
 - nad oes ganddynt fynediad neu os oes ganddynt fynediad annigonol i'r rhyngwrwd gartref; a/neu
 - nad oes ganddynt fynediad neu os oes ganddynt fynediad digonol i'r rhyngwrwd pan ydynt i ffwrdd o'u cartref; a/neu
 - na allant fforddio eu contract misol presennol na'u hychwanegiad.
- Mae talebau neu SIMs ar gyfer data symudol am ddim yn cael eu rhoi gan O2, Vodafone a Three.

Sut i gael y cymorth hwn?

- Mae'r Banc Data ar gael ledled y DU drwy sefydliadau partner cofrestredig. Ymddiriedir yn y sefydliadau partner i adnabod eu cymunedau orau. Maent yn penderfynu pwy sydd angen y cymorth hwn heb orfod gofyn i bobl brofi eu bod yn byw ar incwm isel neu'n derbyn budd-daliadau.

Sut mae sefydliadau'n cofrestru i ddefnyddio'r Banc Data

- **Cam Un:** [Ymuno â rhwydwaith cynhwysiant digidol y Good Things Foundation \(canolfannau ar-lein\)](#). Nid oes ffi aelodaeth nac ymaelodi; darperir yr holl adnoddau yn rhad ac am ddim.
- **Cam Dau:** [Gwneud cais i ddod yn bartner banc data cofrestredig os:](#)
 - Rydych chi'n cyrraedd ac yn cynorthwyo pobl sy'n profi tloidi data
 - Mae gennych y gallu i gynorthwyo pobl i ysgogi a dechrau defnyddio eu data
 - Gallwch ddarparu rhif cofrestredig eich cwmni neu elusen ar gyfer gwiriadau diwydrwydd dyladwy safonol.





Band eang am ddim i geiswyr gwaith trwy'r Ganolfan Byd Gwaith

Efallai y bydd pobl sy'n chwilio am waith yn gallu cael gwerth chwe mis o fand eang drwy eu Canolfan Byd Gwaith leol. Mae hyn ar gyfer pobl sydd yn ddiwaith ac yn chwilio am waith (neu'n chwilio am waith gwell) ac sy'n wynebu rhwystrau digidol. Mae hwn ar gael ledled y DU. Darperir y band eang heb unrhyw gost i'r unigolyn.

Beth yw'r fargen?

- Pecyn band eang ffeibr safonol TalkTalk, am ddim am chwe mis
- Nid oes unrhyw ychwanegiadau dewisol wedi'u cynnwys, megis galwadau neu deledu
- Cyflymder lawrlwytho cyfartalog o 38Mbps - digon cyflym ar gyfer chwilio am swydd a mwy
- Dim contract, canslo heb gosb ar unrhyw adeg yn ystod y chwe mis
- Dim contract, a dim rhwymedigaeth i barhau ar ôl i'r chwe mis ddod i ben
- Parhau i ddefnyddio'r band eang hyd yn oed os byddwch yn dod o hyd i swydd o fewn y cyfnod chwe mis
- Ar ddiwedd y chwe mis, mae'r band eang yn dod i ben yn awtomatig heb gosb. (Efallai y bydd angen i chi ddychwelyd y llwybrydd, y gallwch ei wneud yn rhad ac am ddim). Neu mae gennych yr opsiwn i barhau â chynnyrch y telir amdano.
- Nid ydych yn llofnodi contract â TalkTalk felly ni fydd hyn yn effeithio ar sgôr credyd.

Sut i gael y cymorth hwn?

- Ar gael ledled y DU trwy anogwyr gwaith y Ganolfan Byd Gwaith leol
- Wedi'i anelu at bobl sy'n wynebu rhwystr digidol i ymgeisio am swyddi neu ennill sgiliau newydd ar-lein
- Mae staff y Ganolfan Byd Gwaith yn penderfynu ai dyma'r ateb mwyaf addas i'r unigolyn
- Os ydych yn gymwys, mae'r Ganolfan Byd Gwaith yn darparu cod atgyfeirio taleb i'w roi i TalkTalk, a rhif ffôn TalkTalk i'w ffonio i ddefnyddio'r cod hwn



Defnyddio WiFi cyhoeddus yn ddiogel

Mae gan WiFi cyhoeddus am ddim rôl werthfawr wrth alluogi pobl i gyrchu'r rhyngwrth. Fodd bynnag, gall WiFi cyhoeddus, a defnyddio'r rhyngwrth mewn mannau cyhoeddus, fod - a theimlo - yn anaddas ar gyfer rhai pethau. Lle bo modd, mae bob amser yn well defnyddio rhwydwaith preifat a diogel fel un yn eich cartref neu yn eich poethfan symudol personol eich hun. Mae hyn oherwydd mae'n debyg nad ydych yn gwybod pwy sydd wedi sefydlu'r rhwydwaith na phwy arall allai fod yn gysylltiedig ag ef.

Syniadau ar gyfer defnydd diogel o WiFi cyhoeddus

Os oes angen defnyddio WiFi cyhoeddus, dyma rai awgrymiadau ar gyfer defnydd mwy diogel:

- **Cysylltwch â rhwydwaith rydych chi'n ymddiried ynddo.** Mae llawer o rwydweithiau agored ar gael mewn mannau cyhoeddus; nid yw pob un yn ddiogel. Fel arfer mae'n well cysylltu â rhwydwaith rydych yn ei adnabod.
- **Peidiwch â chyrchu'ch gwybodaeth ariannol ar rwydwaith cyhoeddus.** Mae'n well rhagdybio nad yw rhwydwaith yn ddiogel. Ceisiwch osgoi cyrchu gwybodaeth ariannol neu sensitif os ydych yn defnyddio rhwydwaith cyhoeddus.
- **Chwiliwch am wefannau diogel.** Chwiliwch am y symbol clo clap yn y bar porwr. Mae llawer o wefannau'n defnyddio https sy'n golygu bod gennych gysylltiad diogel â'r wefan a bod eich sesiwn wedi'i hamgryptio. Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu na all y wefan fod yn sgam. (Mae hacwyr yn defnyddio https i amgryptio eu gwefannau hefyd).
- **Rhowch sylw i rybuddion.** Mae gan lawer o borwyr osodiadau diogelwch rhagosodedig a fydd yn eich rhybuddio os nad yw gwefan yn ddiogel. Byddwch yn arbennig o ofalus wrth lawrlwytho ffeiliau amheus.
- **Analluogwch rannu ffeiliau.** Sicrhewch nad yw'ch dyfais wedi'i ffurfweddu i rannu mynediad i ffeiliau neu i'w gweld ar rwydweithiau cyhoeddus.

Awgrymiadau ar gyfer diogelwch cyffredinol ar-lein

Dyma rai awgrymiadau ar gyfer defnyddio'r rhyngwrth yn fwy diogel

- **Gwiriwch eich gosodiadau preifatrwydd.** Cadwch eich gwybodaeth yn ddiogel ar-lein. Bydd gwefannau cyfryngau cymdeithasol yn caniatáu i chi reoli'ch preifatrwydd a'r hyn y gall y cyhoedd ei weld.
- **Defnyddiwch gyfrineiriau diogel a'u cadw'n ddiogel.** Mae angen cyfrinair ar lawer o wefannau ac apiau i'ch galluogi i greu eich cyfrif eich hun â nhw. Mae'n well dewis cyfrinair cryf megis tri gair ar hap ynghyd â rhif.
- **Byddwch yn ymwybodol o sut i osgoi sgamiau cyffredin ac ymdrechion gwe-rwydo.** Gwiriwch gynnwys yr e-bost - a yw hyn yn rhywbeth yr oeddech yn ei ddisgwyl? Gwiriwch yr anfonwr - ydych chi'n adnabod yr unigolyn hwn? Gwnewch yn siŵr nad ydych yn agor unrhyw atodiadau nac yn clicio ar unrhyw ddolenni os ydych yn amau bod e-bost yn ffug.
- **Learn My Way.** Edrychwch ar bynciau ar 'ddiogelwch ar-lein' ar [Learn My Way](#) (adnodd ar-lein am ddim i sefydliadau cymunedol wrth helpu pobl i ddysgu sgiliau digidol sylfaenol).
- **Byddwch yn ymwybodol o ble i gael cymorth.** Mae gan y [Ganolfan Seiberddiogelwch Genedlaethol](#) wybodaeth ar-lein i unigolion a theluoedd, gan gynnwys beth i'w wneud os ydych yn credu eich bod wedi cael eich twyllo.

Ble i gael rhagor o wybodaeth

Chwiliwch am raglenni cysylltedd data yn eich ardal

Mae rhai elusennau, cymdeithasau tai a sefydliadau eraill yn rhedeg cynlluniau i gynorthwyo pobl sy'n cynnwys cysylltedd data. Er enghraifft, mae [Get Connected Community Broadband](#) yn fenter a arweinir gan y gymuned yn Hartlepool sy'n darparu llwybrydd am ddim a band eang diderfyn cost isel ar delerau 'rhwydd i mewn/ rhwydd allan'. Yn yr Alban, mae'r rhaglen [Connecting Scotland](#) wedi cau ar ei ffurf bresennol, ond mae cynllunio ar gyfer datblygu yn y dyfodol ar y gweill. Mae nifer o gymdeithasau tai - o [Sir Fynwy](#) i Fanceinion Fwyaf - hefyd yn buddsoddi mewn ffyrdd o gefnogi mynediad rhatach i'r rhyngwyd i denantiaid a chymunedau lleol.

Gwybodaeth a chymorth

Mae **Good Things Foundation**, prif elusen cynhwysiant digidol y DU, yn darparu cymorth ac adnoddau am ddim i elusennau, llyfrgelloedd a sefydliadau fel y gallant ymateb i angen lleol.

- [Banc Data Cenedlaethol](#) - cysylltedd data symudol am ddim i sefydliadau partner, fel y gallant roi'r cymorth hwn i bobl y maent yn gwybod y byddant yn elwa arno. Gall unrhyw sefydliad wneud cais i ymuno â'r Banc Data Cenedlaethol.
- [Rhwydwaith Cynhwysiant Digidol Cenedlaethol](#) - rhwydwaith aelodaeth am ddim i elusennau, sefydliadau lleol ac eraill sy'n darparu cymorth cynhwysiant digidol i bobl y maent yn eu cyrraedd.
- [Learn My Way](#) -adnodd dysgu ar-lein rhad ac am ddim i feithrin sgiliau digidol sylfaenol.
- [Data Poverty Lab](#) - menter gyda Nominet i archwilio atebion tymor hwy ar gyfer system decach, well i roi terfyn ar dlodi data.
- ['CHESS'](#) - cyd-ddiffinio'r hyn sy'n cyfrif fel ateb 'da' i dlodi data.



Mae **People Know How**, elusen arloesi cymdeithasol yn yr Alban, yn defnyddio ymchwil a chydweithio traws-sectoraidd i ddarparu cymorth cymunedol, adnoddau, a chynnal ymgyrchoedd i effeithio newidiadau polisi ehangach tuag at gynhwysiant digidol i bawb.

- [Reconnect](#) - cymorth un i un am ddim a chymorth grŵp i bobl wella lles drwy gynyddu cynhwysiant digidol a chymdeithasol. Yn agored i bobl yng Nghaeredin ac East Lothian.
- [Connectivity Now](#) - ymgyrch ledled yr Alban i roi terfyn ar dlodi data. Addunedwch i'r ymgyrch ar y wefan i gefnogi'r ymgyrch ac i ymuno â chymuned o sefydliadau sy'n angerddol am gynhwysiant digidol.
- [Connect Four](#) - llwyfan sy'n hyrwyddo cydweithio ar draws y sectorau busnes, academiaidd a chyhoeddus a'r trydydd sector i sbarduno arloesedd cymdeithasol. Ymunwch â'r rhwydwaith, defnyddiwch y pecyn cymorth arloesi cymdeithasol, a chymerwch ran mewn digwyddiadau sydd ar y gweill i ddatrys materion cymdeithasol.

Ofcom y rheoleiddiwr ar gyfer gwasanaethau cyfathrebu, gan gynnwys band eang, ffôn cartref a gwasanaethau symudol. Ofcom yn darparu rhestr o dariffau cymdeithasol (neu wedi'u targedu), yn ogystal â chanllawiau ac ymchwil.

- [Pecynnau ffôn a band eang rhatach](#) - rhestr o 'dariffau cymdeithasol'
- [Gwiriwr darpariaeth band eang a symudol](#) - i wirio darpariaeth yn yr ardal
- [Ydych chi mewn neu allan o gcontract](#) - camau tuag at fargen well gyda darparwr

- [Fforddiadwyedd Gwasanaethau Cyfathrebu](#) - adroddiadau ymchwil

Mae **LOTI**, Swyddfa Technoleg ac Arloesi Llundain, wedi datblygu adnoddau ar-lein ar gyfer ymarferwyr cynghorau yn Llundain sydd hefyd yn berthnasol mewn mannau eraill:

- [Tariffau cymdeithasol a pheccynnau symudol](#) - tabl manylach o dariffau cymdeithasol a pheccynnau symudol, sy'n cael ei ddiweddarau'n rheolaidd
- [Pecyn Cymorth Tariffau Cymdeithasol](#) - pecyn cymorth i gynorthwyo ymarferwyr rheng flaen i godi ymwybyddiaeth o dariffau cymdeithasol band eang

Gall **Cyngor ar Bopeth** - Lloegr, yr Alban, Cymru a Gogledd Iwerddon - a swyddfeydd lleol - roi cymorth arbenigol â chyngor ar arian, budd-daliadau a dyled, gan gynnwys mynediad i'r rhyngrwyd.

- Gwefan [Cyngor ar Bopeth](#) (cliciwch am Loegr, yr Alban, Cymru, Gogledd Iwerddon)
- Offeryn [Cyngor ar Bopeth yr Alban](#) a #MoneyMap i gael cymorth â chostau byw
- [Advicelink Cymru](#) - llinell gymorth a ariennir gan lywodraeth Cymru
- [Newid darparwr band eang, ffôn neu deledu](#) - Canllaw Cyngor ar Bopeth y DU

Canllawiau defnydd data'r rhyngrwyd

- [Broadband Choices](#) - canllaw byr ar-lein am sut mae Moneysupermarket.com yn defnyddio data rhyngrwyd
- [Canllaw i Gyflymderau Lawrlwytho Symudol: 2G, 3G, 4G a 5G](#) gan Tigermobiles

Cymorth ehangach o amgylch arian - gwybodaeth a chanllawiau o ffynonellau dibynadwy

- [Cymorth costau byw Gov.UK](#) - wedi'i gyfuno mewn un lle
- [Cyfrifanellau Budd-daliadau Gov. UK](#) - dolenni i dair cyfrifiannell annibynnol
- [Ask Bill](#) - cyngor diduedd am ddim ar arian a biliau
- [Entitledto](#) - cyfrifiannell budd-daliadau annibynnol
- [Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian](#) - awgrymiadau ac offer ar-lein
- [Money Saving Expert](#) - gwefan defnyddwyr, grŵp MoneySupermarket
- [Policy in Practice](#) - cyfrifiannell budd-daliadau annibynnol
- [Quids in!](#) - yn helpu aelwydydd incwm isel i ddod yn well eu byd
- [Step Change](#) - elusen dyled arbenigol
- [Turn2us](#) - gwiriwr a chyfrifiannell budd-daliadau
- [Which? Cylchgrawn](#) - hyrwyddwr defnyddwyr annibynnol



Deall y jargon

Ap: Cymhwysiad, rhaglen neu ddarn o feddalwedd ar ddyfais a ddyluniwyd at ddiben penodol, er enghraifft, cyfryngau cymdeithasol neu fancio ar-lein.

App Store / Play Store: Siop ar-lein ar gyfer apiau.

Atodiad: Ffeil sy'n cael ei hychwanegu at neges e-bost i'r derbynnydd ei darllen, ei golygu neu ei lawrlwytho.

Beit (KB, MB, GB, TB): Uned o wybodaeth ddigidol a ddefnyddir i fesur lefel storio cyfrifiaduron. Mae beitiau'n cael eu mesur yn gyffredin mewn kilobeitiau (KB), megabeitiau (MB), gigabeitiau (GB), terabeitiau (TB), ac ati gan fynd o lai i fwy yn y drefn honno.

Cwci: Darn o ddata sy'n cael ei storio ar ddyfais y gall gwefan ei hadfer yn nes ymlaen.

Data: Data yw gwybodaeth sy'n cael eu symud neu eu prosesu gan rwydweithiau cyfrifiadurol.

Dyfais: Peiriant, e.e. ffôn, llechen neu gyfrifiadur, y gellir ei ddefnyddio i gwblhau tasgau digidol a chysylltu â'r rhyngwyd.

E-bost: Neges electronig a anfonir dros y rhyngwyd, fel arfer trwy system e-bost megis Google Mail, Hotmail neu Yahoo! Post.

Gwe-rwydo: Ymgais i ddwyn gwybodaeth sensitif gan ddefnyddio peirianeg gymdeithasol i ddynwared sefydliad neu unigolyn cyfreithlon.

Mbps neu Mbit/s: Mae megabit yr eiliad yn fesur o gyflymder y rhyngwyd.

MiFi: Llwybrydd rhwydwaith symudol, sy'n darparu cysylltiad rhyngwyd trwy ddata symudol.

Negeseua uniongyrchol (DM): Neges breifat a anfonir ar gyfryngau cymdeithasol na all ond y derbynnydd ei gweld.

Porwr gwe: Rhaglen neu ap a ddefnyddir i gyrchu a phori'r rhyngwyd a gwefannau, e.e. Chrome, Firefox, Safari, Edge.

Premiwm tlodi: Term a ddefnyddir i ddisgrifio sut mae'r rhai ar incwm isel yn aml yn talu mwy am nwyddau a gwasanaethau hanfodol.

Rhwydwaith symudol: Yr hyn mae dyfeisiau'n ei ddefnyddio i fynd ar-lein pan nad ydynt wedi'u cysylltu â WiFi, a geir fel arfer trwy gerdyn SIM.

Rhyngwyd: Rhwydwaith byd-eang o ddyfeisiau cysylltiedig ledled y byd sy'n caniatáu i bobl rannu gwybodaeth a chyfathrebu â'i gilydd.

Sgam: Ymgais i ddwyn arian, neu ddata personol, y gellir ei ddefnyddio i ddwyn arian.

Tlodi data: Pan na all unigolion, aelwydydd neu gymunedau fforddio digon o ddata symudol neu fand eang i ddiwallu eu hanghenion hanfodol.

WiFi: Cysylltiad rhyngwyd diwifr, sydd fel arfer ar gael trwy lwybrydd WiFi yng nghartref neu swyddfa rhywun.

Cysylltwch â ni os oes gennych unrhyw adborth:
research@goodthingsfoundation.org

Os ydych chi am atgynhyrchu adrannau neu roi copi o'r canllaw hwn ar eich gwefan - rydym ni'n hapus â hynny! Cysylltwch â ni i ddweud wrthym a chydabod y canllaw:

*Good Things Foundation and People Know How (2022).
Cynorthwyo pobl â chysylltedd data.*

Crëwyd gan:



Good Things
Foundation



Mewn cydweithrediad â:



NOMINET
SOCIAL IMPACT



Cymunedau
Digidol
Cymru
Hyder Digidol,
Iechyd a Lles

Digital
Communities
Wales
Digital Confidence,
Health and Well-being

ewmpas



The
APPLE
Collective

Cynlluniwyd gan [Claudia Baldacchino](#)

Cyfieithwyd gan Wolfstone