



THE WILDLIFE TRUSTS WALES GUIDE TO GREENER LIVING

About the Wildlife Trusts in Wales

There are six Wildlife Trusts in Wales Brecknock, Gwent, Montgomeryshire, North Wales, Radnorshire and South and West Wales. The six Trusts work together as Wildlife Trusts Wales (WTW).

Our VISION is 'an environment rich in wildlife for everyone. We want to restore the diversity of wildlife and get everyone closer to nature. Above all, we aim to be an active and influential champion of wildlife'.

Local wildlife conservation is our core business and our main objectives are:

- To stand up for wildlife and the environment
- To create, restore and improve wildlife havens
- To interest and inspire people to find out more about the natural world
- To foster sustainable living

Sustainable living

Many wider environmental issues ultimately affect wildlife. Some of these have been well-recognised for some time, e.g. air pollution destroying lichens or enriching grassland, water pollution causing species extinction and Wildlife Sites being lost to landfill or new roads to accommodate increasing traffic levels. Furthermore there is now a growing acceptance of the immediacy of climate change, which looks likely to prove a major determining factor affecting the survival of our biodiversity, at all scales from the local to the global.

In light of the growing awareness of these crucial linkages, The Wildlife Trusts are committed to fostering sustainable living.

Sustainability begins at home

It's easy to say you want to do what you can to save the planet, but just where do you start?

The problem of climate change is one of the biggest dilemmas facing this generation, but it can only be addressed if we all take steps in our everyday lives to minimise the damage we are doing to the environment.

The average person in Wales needs an area the size of six rugby pitches to sustain their current lifestyle.

Our everyday activities produce vast amounts of carbon dioxide; a third of all energy is used at home, with more than 80 % used for heating.

We also waste a phenomenal amount; in Wales, we throw away 4m tonnes of rubbish each year enough to fill the Millennium Stadium once every 20 days.

Plastic carrier bags are just one example of how wasteful we are. More than 1.2 TRILLION bags are used across the world each year - about 300 for every adult and each bag is used for an average of just 12 minutes before being discarded.

What we can all do to help

Reduce, Recycle and Reuse

Recycle everything possible. Contact your local council if you are unsure what they will collect; lobby them to recycle items they don't currently collect.

Recycling one plastic bottle saves enough energy to run a 60watt bulb for six hours; recycling one aluminium can uses just 5% of the energy needed to make a new one. Check out: www.wasteawarenesswales.org.uk



Use rechargeable batteries rather than disposable ones. If you can, use a solar charger. All batteries contain toxic chemicals and are also difficult to recycle.



Buy recycled products like paper and kitchen towels.



If you have a baby, buy reusable nappies. Around 3 billion disposable nappies are thrown away in the UK every year some 200 million just in Wales (that's almost 500 every minute!).



Before throwing anything away, take time to consider whether it could be repaired or refurbished, or if someone else might be able to reuse it. Give items to charity shops or join your local Freecycle group, visit: (www.freecycle.org)



Reduce the amount of junk mail you receive. The Mail Preference Service: (www.mpsonline.org.uk) or www.itsmypost.com will show you how.



Re-use plastic bags, or better still, use reusable bags when you go shopping. If everyone in the UK alone switched to reusable, we could do without 14 billion plastic bags and the 1.7 million barrels of oil needed to produce them.



Avoid buying over-packaged food and try to buy local, seasonal, and organic where possible. Shop more carefully to avoid waste - up to £8-worth is thrown away by each person in the UK each week. For organic outlets in Wales contact the Organic Centre Wales visit: www.organic.aber.ac.uk.

Are You Burning Away Your Money?



Turn down heating and hot water thermostats a 1% reduction can cut heating bills by as much as 10%. Wear more layers if you feel the cold!



Replace light bulbs with low-energy ones and turn off lights when you leave a room. Just one could save you £100 over its lifetime!



Turn off equipment and appliances when not in use and don't leave them on standby. Each year in the UK, appliances on standby waste £740m-worth of energy and emit 3m tonnes of CO₂.



When replacing appliances, look for the most energy-efficient. Fridges and freezers are the most cost-effective to replace as modern ones use much less energy.



Consider whether you really need that tumble dryer; dry your clothes outside and save yourself money too!



Electric kettles are very power hungry, so only boil the water you need.



When cooking, match your pan size to the ring (the base should just cover the ring) and use the pan lid.

Flushing Away the Future



Shower rather than take a bath, but be aware that a power shower uses as much water as a bath.



Fix that dripping tap. It can waste 15 litres of water each day, which costs about £40 each year; a washer costs just 30p.



Put a bottle of sand in your toilet cistern to reduce the amount of water used with each flush, (but not in newer cisterns or those with dual flush).

A Truly Green Garden



Buy water butts for the garden. Never use a sprinkler, as they use as much water in an hour as a family of four uses in a day. For more water-saving tips, visit www.environment-agency.gov.uk/savewater



Green your garden. Contact your local Wildlife Trust for advice, visit: www.wildlifetrustswales.org



Avoid using pesticides and weedkillers because they can destroy beneficial creatures.



Grow wildlife-friendly plants and create different habitats to attract a wide variety of creatures, many of which will control pests.



Don't use peat, because peat bogs are disappearing fast. There are many excellent alternatives available. For more information visit: www.wildaboutgardens.org or get a copy of the Wildlife Trusts' book, *Wildlife Gardening for Everyone*. Composting is a great way to recycle your garden, paper and kitchen waste. It provides a free source of nutrients for your soil and a water-retaining mulch.

5 Steps to a Greener Home



Homes produce 27% of the UK's CO₂ emissions, and if we all make an effort, together we can make a difference. And making your home more energy-efficient will save you money too.

1. Take a "home energy check" online. Visit www.est.org.uk or www.bestfootforward.com or www.resurgence.org/carboncalculator
2. Increasing insulation of walls and roof space. Save over £250 a year on heating bills by filling gaps and holes around windows, doors, and skirting boards and install a reflective lining behind radiators. Consider double-glazing windows to reduce heat loss - at least in the rooms most used. Remember to draw your curtains (preferably lined ones).
3. Save on fuel - If your boiler is more than 15 years old, consider replacing it with the most efficient you can afford, visit: www.boilers.org.uk Make sure your hot water cylinder and pipes are well-lagged.
4. Now go the extra mile - Think about installing solar water heating. Grants may be available (contact the Energy Saving Trust: Tel: 0207 2220101 www.est.org.uk).
5. Switch to a green energy supplier, such as Ecotricity: www.ecotricity.co.uk or Good Energy: www.good-energy.co.uk to help you reduce your carbon footprint.

Getting About



Each car creates about 15 tons of waste and 75 million cubic metres of polluted air BEFORE it even leaves the showroom.

- Avoid using the car for short journeys. Walk and cycle more it's better for your health too.
- If you drive to work, try leaving your car at home one day a week and cycle or catch the bus or train. Alternatively, think about car-sharing.
- If you have to drive, consider HOW you drive; 50 mph uses 30% less fuel than 70 mph and produces 40% less CO₂. For more tips see: www.dft.gov.uk/ActOnCO2
- Find alternatives to flying. There is no way of eliminating the pollution from aircraft; we can only limit the amount we fly. If you can't avoid flying offset your carbon emissions by giving a donation to a project run by your local Wildlife Trust.
- Holiday in Britain. By choosing to holiday in the UK you can help reduce carbon emissions, support communities, preserve our heritage and landscape and rediscover your culture, history and folklore.

Wildlife Trusts Wales
029 20480070
www.wildlifetrustswales.org



CANLLAW YMDDIRIEDOLAETHAU NATUR CYMRU I FYW'N WYRDDACH

Am yr Ymddiriedolaethau Natur

Ceir chwe Ymddiriedolaeth Natur yng Nghymru – Brycheiniog, Gwent, Sir Maldwyn, Gogledd Cymru, Sir Faesyfed a De a Gorllewin Cymru. Mae'r chwe Ymddiriedolaeth yn cydweithio fel Ymddiriedolaethau Natur Cymru (YNC).

Ein GWELEDIGAETH yw 'amgylchedd yn cynnig cyfoeth o fywyd gwyllt ar gyfer pawb. Rydym eisiau adfer yr amrywiaeth o fywyd gwyllt a chael pawb yn nes at natur. Yn fwy na dim, ein nod yw bod yn hyrwyddwr bywyd gwyllt dylanwadol a gweithredol'.

Cadwraeth natur lleol sy'n cael ein prif sylw a'n prif nodau yw:

- Gwneud safiad dros fywyd gwyllt a'r amgylchedd
- Creu, adfer a gwella llochesi bywyd gwyllt
- Creu diddordeb mewn pobl i ganfod mwy am y byd naturiol, a'u hysbrydoli
- Meithrin bywyd cynladwy

Bywyd cynladwy

Mae nifer o faterion amgylcheddol ehangach yn effeithio ar fywyd gwyllt yn y pen draw. Mae rhai o'r rhain wedi'u cydnabod yn eang ers peth amser, e.e. llygredd aer, dinistrio cen neu gyfoethogi glaswelltir, llygredd dŵr, yn peri i rywogaethau ddiflannu a Safleoedd Natur yn cael eu colli er mwyn creu safleoedd claddu sbwriel neu ffyrdd newydd i roi lle i'r lefelau traffig cynyddol. Ar ben hyn, derbynir yn eang yn awr bod y newid mewn hinsawdd yn debygol o brofi'n ffactor allweddol o ran goroesiad ein bioamrywiaeth ar bob graddfa, o leol i fyd-eang.

Yng ngoleuni'r ymwybyddiaeth gynyddol o'r cysylltiadau allweddol hyn, mae'r Ymddiriedolaethau Natur yn ymroddedig i feithrin bywyd cynladwy.

Cynladwyedd yn eich cartref

Mae'n hawdd dweud eich bod eisiau gwneud popeth allwch chi i achub y blaned, ond ble mae dechrau?

Newid mewn hinsawdd yw un o broblemau mwyaf y genhedlaeth hon, ond dim ond os bydd pawb yn cymryd camau yn eu bywyd bob dydd i leihau'r difrod rydym yn ei wneud i'r amgylchedd y gellir rhoi sylw i'r problem hon.

Mae pob person yng Nghymru angen ardal sy'n faint chwe chae rygbi ar gyfartaledd i gynnal eu ffordd o fyw bresennol. Mae ein gweithgareddau o ddydd i ddydd yn cynhyrchu llawer iawn o garbon deuocsid; defnyddir traean o'r holl ynni mewn cartrefi, gyda mwy nag 80% yn cael ei ddefnyddio ar wresogi.

Rydym hefyd yn creu gwastraff ffenomenal yng Nghymru gan daflu 4m tunnell o sbwriel bob blwyddyn, digon i lenwi Stadiwm y Mileniwm unwaith bob 20 diwrnod. Mae bagiau plastig yn un enghraifft o ba mor wastraffus ydym ni. Defnyddir mwy na 1.2 TRILIWYD bag ledled y byd bob blwyddyn – tua 300 am bob oedolyn, a defnyddir pob bag am 12 munud, ar gyfartaledd, cyn iddo gael ei daflu.

Beth allwn ni i gyd ei wneud i helpu Arbed, Ailgylchu ac Aildddefnyddio

Ailgylchwch bopeth posibl. Cysylltwch â'ch cyngor lleol os nad ydych yn sicrhgylch beth maent yn ei ailgylchu. Ewch ar eu holau i gasglu pethau nad ydynt yn eu casglu ar hyn o bryd.

Mae ailgylchu un potel blastig yn arbed digon o ynni i redeg bwlw 60 watt am chwe awr; bydd ailgylchu un can aliwminiwm yn defnyddio dim ond 5% o'r ynni sydd ei angen i greu un newydd. Ewch i www.wasteawarenesswales.org.uk

Defnyddiwch fatris y gellir eu hailwefru yn hytrach na rhai tafladwy. Os allwch chi, defnyddiwch wefrwr solar. Mae pob batri'n cynnwys cemegau gwenwynig ac yn anodd i'w hailgylchu.

Prynwch gynhyrchion wedi'u hailgylchu fel papur a lliniau papur.

Os oes gennych fabi, defnyddiwch glytiau y gellir eu haildddefnyddio. Mae oddeutu 3 biliwn o glytiau tafladwy'n cael eu taflu yn y DG bob blwyddyn a rhyw 200 miliwn yng Nghymru yn unig (mae hynny'n bron i 500 y munud!).



Cyn taflu unrhyw beth i ffwrdd, ystyriwch a oes modd ei adnewyddu neu ei atgyweirio, neu a fyddai rhywun arall yn gallu ei aildddefnyddio. Rhewch eitemau i siopau elusen neu ymunwch â'ch grŵp Free-cycle lleol. Ewch i www.freecycle.org



Ceisiwch leihau faint o bost diwerth rydych yn ei dderbyn. Bydd y Gwasanaeth Dewis Post: www.mpsonline.org.uk neu www.itsmypass.com yn dangos sut i chi.



Aildddefnyddiwch fagiau plastig neu, yn well fyth, defnyddiwch fagiau y gellir eu haildddefnyddio wrth fynd i siopa. Pe bai pawb yn y DG yn unig yn newid i ddefnyddio bagiau aildddefnyddiadwy, fe allwn wneud heb 14 biliwn o fagiau plastig a'r 1.7 miliwn o fareli olew sydd angen i'w cynhyrchu.



Ceisiwch osgoi prynu bwyd gyda gormod o becynnau amdano a cheisiwch brynu bwyd lleol, tymhorol ac organig lle bo modd. Dylech siopa'n fwy gofalus i osgoi gwastraff – teflir gwerth hyd at £8 gan bob person yn y DG bob wythnos. Am siopau organig yng Nghymru, cysylltwch â Chanolfan Organig Cymru neu ewch i www.organic.aber.ac.uk

Ydych Chi'n Llosgi Eich Arian?



Trowch y gwres i lawr, a thermostat y dŵr poeth. Gall gostyngiad o 1% arwain at gymaint â 10% o ostyngiad yn eich biliau gwresogi. Gwisgwch fwy o haenau os ydych yn teimlo'n oer!



Newidiwch fylbiau golau am rai ynni isel a throwch y goleuadau i ffwrdd wrth adael yr ystafell. Gallai dim ond un arbed £100 i chi yn ystod eich oes!



Diffoddwch bob darn o offer a chyfarpar pan nad ydych yn eu defnyddio a pheidiwch â'u gadael ymlaen yn y soced yn y wal. Bob blwyddyn yn y DG, mae cyfarpar o'r fath heb eu diffodd yn y wal yn gwastraffu gwerth £740m o ynni ac yn rhyddhau 3m tunnell o CO₂.



Wrth newid cyfarpar, cadwch lygad am y rhai mwyaf ynni-effeithlon. Oergelloedd a rhewgelloedd yw'r rhai mwyaf cost-effeithiol i'w newid oherwydd mae'r rhai modern yn defnyddio llawer llai o ynni.



Ystyriwch a ydych chi wir angen y sychwr dillad yna. Sychwch eich dillad allan yn yr awyr agored ac arbedwch arian yr un pryd!



Mae tegellau trydan yn defnyddio llawer iawn o ynni felly dim ond y dŵr rydych ei angen ddylech chi ei ferwi.



Wrth goginio, gwnewch yn siwr bod eich padell neu eich sosban yr un maint â'r cylch yr ydych yn coginio arno (dylai'r gwaelod orchuddio'r cylch yn gyfforddus) a defnyddiwch gaeaf hefyd.

Ein Dyfodol yn Llifo Oddi Wrthym



Cymerwch gawod yn lle bath, ond cofiwch bod cawod bŵer yn defnyddio'r un faint o ddŵr â bath.



Mae'n rhaid trwsio unrhyw dap sy'n diferu. Gall wastraffu 15 litr o ddŵr y dydd, sy'n costio ryw £40 y flwyddyn. Dim ond 30c yw wasier!



Rhowch botel o dywod yn sistem eich toiled i leihau'r dŵr a ddefnyddir wrth ei dynnu (ond dim gyda sistem fwy newydd, neu'r math sy'n golchi ddwywaith).

Gardd Gwbl Werdd



Prynwch gasgenni dŵr ar gyfer yr ardd. Peidiwch byth â defnyddio chwistrellwyr oherwydd maent yn defnyddio cymaint o ddŵr mewn awr â theulu o bedwar mewn diwrnod. Am fwy o awgrymiadau ynghylch arbed dŵr, ewch i www.environment-agency.gov.uk/savewater



Gwnewch eich gardd yn wyrddach. Cysylltwch â'r Ymddiriedolaeth Natur leol am gyngor. Ewch i www.wildlifetrustswales.org



Osgowch ddefnyddio pleleiddiaid a chwynladdwyr oherwydd maent yn gallu dinistrio creaduriaid buddiol.



Tyfych blanhigion sy'n gwneud lles i fywyd gwyllt a cheisiwch greu gwahanol gynefinoedd i ddenu amrywiaeth eang o greaduriaid, gyda llawer ohonynt yn rheoli plâu.



Peidiwch â defnyddio mawn, oherwydd mae corsydd mawn yn prysur ddiflannu. Ceir sawl opsiwn rhagorol arall ar gael; am wybodaeth bellach ewch i www.wildaboutgardens.org neu sicrhewch gopi o lyfr yr Ymddiriedolaethau Natur, *Wildlife Gardening for Everyone*. Mae compostio'n ffordd wych o ailgylchu eich gwastraff gardd, papur a chegin. Mae'n darparu ffynhonnell am ddim o faethynnau ar gyfer eich pridd a'ch mwlt, sy'n dal gafael ar ddŵr.

5 Cam at Gartref Gwyrddach



Mae cartrefi'n cynhyrchu 27% o nwyon CO₂ yn y DG ac os byddwn ni i gyd yn gwneud ymdrech, gyda'n gilydd gallwn wneud gwahaniaeth. A bydd gwneud eich cartref yn fwy ynni-effeithlon yn arbed arian i chi hefyd.

1. Cewch "brawf ynni cartref" ar-lein – ewch i www.est.org.uk neu www.bestfootforward.com neu www.resurgence.org/carboncalculator
2. Dylech insweiddio mwy ar eich nenfydau a'ch wallau. Byddwch yn arbed mwy na £250 y flwyddyn ar filiau gwresogi drwy lenwi'r bylchau a'r tyllau o amgylch eich ffenestri, eich drysau a'ch sgrytins. Hefyd, gosodwch leinin adlewyrchol y tu ôl i'ch rheiddiaduron. Ystyriwch ffenestri gwyrdd dwbl i leihau'r gwres a gollir – yn yr ystafelloedd a ddefnyddir fwyaf o leiaf. Cofiwch dynnu eich llenni gyda'r nos, a rhewch leinin amrynt os allwch chi.
3. Arbedwch ar ynni – os yw eich boiler yn fwy na 15 mlwydd oed, ystyriwch ei newid am yr un mwyaf effeithlon y gallwch chi ei ffordio. Ewch i www.boilers.org.uk Gwnewch yn siwr bod eich silindr dŵr poeth a'ch peipiau wedi'u lagio'n dda.
4. A beth am fynd yr ail filltir – ystyriwch wresogi eich dŵr gan ddefnyddio ynni solar. Efallai fod grantiau ar gael ar gyfer hyn (cysylltwch â'r Ymddiriedolaeth Arbed Ynni, ffôn 0207 2220101, www.est.org.uk).
5. Dewiswch gyflenwr ynni gwyrdd, fel Ecotricity, www.ecotricity.co.uk, neu Good Energy, www.good-energy.co.uk i'ch helpu i leihau eich ôl troed carbon.

Symud o Gwmpas



Mae pob car yn creu ryw 15 tunnell o wastraff a 75 miliwn metr ciwbig o aer llygreddig CYN iddo adael yr ystafell arddangos yn y garej sy'n ei werthu hyd yn oed.

- Osgowch ddefnyddio'r car ar gyfer siwrneiau byr. Cerddwch neu feiciwch – mae'n well i'ch iechyd hefyd.
- Os ydych yn mynd i'ch gwaith yn eich car, ceisiwch adael eich car gartref un diwrnod o'r wythnos a beicio neu ddal y bws neu'r tren i fynd i'r gwaith. Fel dewis arall, meddyliwch am rannu ceir.
- Os oes raid i chi yrru car, meddyliwch SUT ydych yn yrru. Mae 50mya yn defnyddio 30% yn llai o danwydd na 70mya ac yn creu 40% yn llai o CO₂. Am fwy o awgrymiadau, gweler: www.dft.gov.uk/Act_OnCO2
- Ceisiwch ganfod opsiwn arall yn lle hedfan. Does dim un ffordd o ddileu'r llygredd a achosir gan awyren; y cyfan allwn ni ei wneud yw cyfyngu ar faint ydym ni'n hedfan. Os na allwch osgoi hedfan, ceisiwch wneud yn iawn am y carbon a ryddheir gennych i'r amgylchedd drwy gyflwyno rhodd i brosiect a weithredir gan eich Ymddiriedolaeth Natur.
- Treuliwch eich gwyliau yn y DG, gallwch helpu i leihau'r carbon a ryddheir i'r amgylchedd, cefnogi ein cymunedau, gwarchod ein treftadaeth a'n tirlun ac ailddarganfod eich diwylliant, eich hanes a'ch llen gwerin.