



กิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์ใช้จักรยานเพื่อลดการใช้รถยนต์

10 เหตุผล สนับสนุนการเดินและใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน

- 1. ได้ออกกำลังกาย สดชื่น ผ่อนคลาย
- 2. ลดการใช้ยานยนต์ ที่ไม่จำเป็น
- 3. ลดการใช้พลังงาน ประหยัดค่าใช้จ่าย
- 4. ลดปัญหา อุบัติเหตุ ไร้ความอันตราย
- 5. ได้ใช้ร่างกาย ในการเดินขยับ
- 6. ลดหรือชะลอ ปัญหาโลกร้อน
- 7. ลดมลภาวะ สร้างสุขภาพดี
- 8. เมืองน่าอยู่ ใจดีทางสัญจร
- 9. ชุมชนเข้มแข็ง ร่วมมือร่วมใจ
- 10. จัดระบบโครงสร้างการใช้พาหนะในระบบจราจร โดยเอายานยนต์ที่ปลอดภัยไว้ก่อน (เช่น 30 กม. ต่อชม. และลดของพาหนะที่อันตราย)

การปั่นจักรยาน เป็นการช่วยประเทศลดการใช้พลังงาน ลดมลพิษ และรักษาสิ่งแวดล้อม ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลแดงหม้อ จึงขอรณรงค์ให้ประชาชนในพื้นที่ ร่วมการรณรงค์ใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ตามนโยบายของรัฐบาล เพื่อให้การรณรงค์และส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันให้กับประชาชนทั่วไปได้ออกกำลังกาย ลดอัตราการเจ็บป่วยและภาวะเสี่ยงของโรคต่าง ๆ องค์การบริหารส่วนตำบลแดงหม้อ จึงประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ทุกท่านได้มีกิจกรรมการเดิน และการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เช่น การปั่นจักรยานไปจับจ่ายซื้อของที่ร้านค้า ในชุมชนหรือหมู่บ้าน การเดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน การเดินหรือปั่นจักรยานในสวนสาธารณะใกล้บ้าน เป็นต้น

ยานพาหนะต่าง ๆ ทุกวันนี้ขับเคลื่อนไปด้วยพลังงานการเผาไหม้ของน้ำมันเบนซิน น้ำมันดีเซลในเครื่องยนต์ ซึ่งจะปล่อยสารพิษต่าง ๆ หลายชนิดออกมาทางท่อไอเสียสู่อากาศ โดยเฉพาะ ‘รถยนต์’ ตัวการสำคัญในการก่อให้เกิดผลเสียต่ออากาศ

การคมนาคมที่คล่องแคล่วว่องไวเป็นปัจจัยอันสำคัญของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรุงเทพมหานคร เมืองหลวงที่มีประชากรอาศัยอยู่กว่า ๕.๖ ล้านคน (ข้อมูลจากสำนักทะเบียนกลาง ๓๑ ธ.ค. ๒๕๖๐) ยังไม่นับรวมผู้คนที่เดินทางเข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ ที่โดยสารด้วยรถยนต์ส่วนบุคคล ทำให้ตอนเช้าก่อนเข้าทำงานและตอนเย็นหลังเลิกงานมี

การจราจรหนาแน่น ซึ่งความหนาแน่นนี้เองเป็นตัวการในการสร้างมลพิษทางอากาศที่รุนแรงกว่าในบริเวณที่มีการจราจรคล่องตัว ทำให้มหานครแห่งนี้เป็นหนึ่งในเมืองที่สร้างมลพิษให้กับโลกของเรา

และในปีวันรณรงค์ลดการใช้รถส่วนบุคคล หรือ World Car Free Day องค์การบริหารส่วนตำบล แดงหม้อ ขอเชิญชวน ข้าราชการ พนักงาน ประชาชน ลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคลและหันมาใช้รถขนส่งมวลชนกันมากขึ้น อีกทางหนึ่งในการช่วยลดมลพิษให้กับโลกนั้นคือการปั่นจักรยานในการเดินทางระยะสั้น ๆ ซึ่งการปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล นอกจากจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อมลภาวะ และช่วยรักษาให้โลกใบนี้ของเรามีสีฟ้าที่สวยงามได้อีกด้วยการรักษาให้โลกของเรามีสีฟ้าสวยงามด้วยการไม่สร้างมลพิษให้กับโลก เริ่มได้จากตัวเองโดยการหันมาใช้รถขนส่งมวลชน หรือปั่นจักรยาน โดยในวันนี้ทีมเว็บไซต์ สสส. ขอนำข้อควรระวังก่อนปั่นจักรยานมาฝากกันครับ

ข้อควรระวังก่อนปั่นจักรยาน

๑. จักรยานเหมาะสำหรับการเดินทางในระยะสั้น ประมาณ ๑-๕ กิโลเมตร
๒. ผู้ที่มีสุขภาพดีอยู่แล้ว เมื่อปั่นจักรยานไปเรื่อย ๆ แบบไม่เร่งรีบ จะไม่รู้สึกเหนื่อยในระยะ ๕ กิโลเมตรแรก
๓. อาการเหนื่อย ไม่สบายตัว จะเกิดขึ้นเมื่อปั่นจักรยานเร็ว ในช่วงเวลาประมาณ ๑๖-๓๐ นาทีแรก แต่หลังจากเหนื่อยได้ที่แล้ว ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอนดอร์ฟิน มีผลทำให้ร่างกายคลายเครียด
๔. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะต้องปั่นจักรยานวันละ ๓๐ นาทีทุกวัน หรือวันเว้นวัน ติดต่อกัน ๑-๓ เดือน เพื่อให้กล้ามเนื้อขาได้พัฒนา
๕. ผู้ที่เริ่มปั่นจักรยาน หากหยุดพัก ยืดเส้นยืดสายทุก ๆ ๕ กิโลเมตร จะทำให้ปั่นจักรยานต่อเนื่องไปได้ถึง ๒๐ กิโลเมตรในเวลา ครึ่งชั่วโมง ถึงสองชั่วโมง
๖. การเลือกจักรยานให้เหมาะสมกับกิจกรรมหรือลักษณะการปั่น จะช่วยทำให้การปั่นเป็นไปอย่างสนุกสนานมากขึ้น
๗. กฎ กติกา สัญญาณ และมารยาทในการปั่นจักรยาน เป็นสิ่งที่ควรเรียนรู้ เพื่อความปลอดภัยของตัวผู้ปั่นเอง และไม่รบกวนผู้ใช้รถใช้ถนนร่วมกัน ไม่สร้างความเดือดร้อนซึ่งกันและกัน
๘. การแต่งรถจักรยานควรเน้นไปที่ความปลอดภัยอุปกรณ์ที่จำเป็น และต้องทำให้อยู่ในสภาพที่ตีเสมอ ทั้งเบรก ไฟ หน้าแสงสีขาวส่องเห็นพื้นทาง ไฟท้ายแสงสีแดง หรือติดวัตถุสะท้อนแสงที่มีสีแดง
๙. การแต่งตัวที่เหมาะสมจะช่วยเพิ่มความปลอดภัย เช่น เลือกระเบียงแสง สนับเข่า สนับแขน หมวกกันน็อค จะทำให้เกิดความปลอดภัยในการปั่นจักรยานมากขึ้น

การปั่นจักรยาน ทุกวัน แม้จะเป็นเพียงระยะทางใกล้ ๆ ก็ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายของเรา โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สนับสนุนให้คนไทยออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจิตใจแจ่มใส การปั่นจักรยานเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างให้สุขภาพที่ดีให้กับผู้ปั่นจักรยาน นอกเหนือจากสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว การปั่นจักรยานเป็นประจำยังมีประโยชน์อีกมาก เช่น

- **การปั่นจักรยานเป็นประจำควบคุมน้ำหนัก ป้องกันอ้วน ลดความเสี่ยงมะเร็ง**
การปั่นจักรยานนอกจากช่วยควบคุมน้ำหนัก ป้องกันการมีน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนแล้ว ผู้หญิงที่เดินทางด้วยการเดินหรือปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาทีจะมีความเสี่ยงที่เป็นมะเร็งเต้านมลดลงอย่างมากด้วย
- **การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้จิตใจแจ่มใส ความคิดแหลมคม**
การได้ปั่นจักรยาน เดิน หรือออกกำลังกายอื่นใดครั้งละเพียง ๓๐ นาทีสามารถทำให้คุณไวต่อการตอบสนองมากขึ้น ความทรงจำดีขึ้น และมีคิดสร้างสรรค์ได้ดีขึ้น จากผลการสำรวจพบว่าคนที่ใช้จักรยานเดินทางในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น
- **การปั่นจักรยานเป็นประจำ ช่วยชดเชยการกินที่มากเกินไป**
หากปั่นจักรยานเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้รักษาน้ำหนักตัวเอาไว้ได้ ร่างกายของคนที่ได้ออกกำลังกายทุกวันสามารถใช้ผลของการออกกำลังกายมาชดเชยผลเสียจากการกินที่จนมากเกินไป

- **การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้มีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น**

จากการศึกษาในประเทศนอร์เวย์พบว่า การออกกำลังกายเพียงวันละ ๓๐ นาทีส่งผลคนเหล่านั้นมีอายุยืนยาวออกไปได้อีกมากถึง ๕ ปี เมื่อเปรียบเทียบกับคนสูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมทางกายใด ๆ ขณะที่การศึกษาในประเทศได้ค้นพบว่า การได้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเพียงวันละ ๑๕ นาที มีผลสัมพันธ์เนื่องกับการทำให้มีอายุขัยยาวออกไปอีก ๓ ปี ทั้งนี้เมื่อเริ่มทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างพันวิญหนุ่มสาวมาหมดแล้วและไม่มีใครที่เป็นนักกีฬาอีกด้วย

การออกกำลังกายไม่มีคำว่าสายเกินไป ซึ่งการปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์ นอกจากจะช่วยให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นแล้ว ยังช่วยลดมลพิษที่ส่งผลกระทบต่อโลก ทำให้ดวงดาวสีฟ้าดวงนี้มีสีที่สวยงามไปอีกหลายพันปีหากไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ลองเริ่มที่วันนี้ โดยการปั่นจักรยานกลับบ้านดูสิ แต่อย่าลืมศึกษากฎ กติกา ข้อบังคับการใช้จักรยานบนท้องถนนให้ดีก่อนละ เพื่อความปลอดภัยของคุณ และผู้ใช้รถใช้ถนนร่วมกับคุณ สุขภาพดี มีได้ แค่สร้างจากตัวคุณ

เชื่อว่าแทบทุกคนคงรู้ถึงประโยชน์ของการขี่จักรยานกันอยู่แล้ว แต่สำหรับช่วงที่โควิด-๑๙ ระบาด ความนิยมในการใช้จักรยานกลับเพิ่มมากขึ้นในหลายประเทศทั่วโลกเพราะเหตุผลสำคัญต่อไปนี้

๑. ปลอดภัยตามหลัก Social Distancing

การเว้นระยะห่างทางสังคม หรือ Social Distancing นั้นคือการรักษาระยะห่างระหว่างกันประมาณ ๖ ฟุต หรือ ๒ เมตร ซึ่งถือเป็นหนึ่งในมาตรการเพื่อชะลอการแพร่ระบาด ลดความเสี่ยงการติดเชื้อ

๒. ทดแทนการใช้บริการขนส่งมวลชน

ช่วงที่มีมาตรการล็อกดาวน์ ปิดเมือง มีการจำกัดหรือปิดระบบขนส่งมวลชนบางส่วน รวมถึงความกลัวติดเชื้อโควิด-๑๙ ที่ยังไม่มียุคขึ้นป้องกันนี้ ทำให้การเดินทางไม่สะดวกเหมือนเดิม แต่หากต้องเดินทางแบบไม่ไกลมากนัก ตัวเลือกที่น่าสนใจซึ่งคนทั่วโลกนึกถึงก็คือการขี่จักรยาน ที่สำคัญในช่วงโควิด-๑๙ มีการใช้รถยนต์น้อยลงส่งผลให้ถนนโล่ง ไร้ควันเสีย ปั่นจักรยานได้อย่างสบายใจ

๓. ออกกำลังกายได้สุขภาพดี

การได้ใช้ขาทั้งสองปั่นจักรยานไปอย่างอิสระนั้นเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทำให้เลือดไหลเวียนดี ส่งผลดีกับหัวใจ ปอด ทางระบบเดินหายใจ รวมถึงกล้ามเนื้อต่าง ๆ จึงช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง และที่ได้มากกว่าการออกกำลังกายก็คือ การได้ออกมาขี่จักรยานสัมผัสบรรยากาศนอกบ้านหลังจากเก็บตัวอยู่ในบ้านมาหลายเดือน ซึ่งช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ลดความเครียด ไม่ให้เสี่ยงกับภาวะซึมเศร้าอีกด้วย

๔. ประหยัดเงิน ประหยัดพลังงาน

เมื่อเทียบกับการเดินทางด้วยวิธีอื่น ๆ คงจะเห็นได้ชัดเจนว่า การเดินทางด้วยจักรยานประหยัดค่าใช้จ่ายกว่าวิธีอื่น ๆ เพราะไม่ต้องใช้น้ำมัน ช่วยให้มีเงินเหลือเก็บเดือนหนึ่งไม่น้อย แถมค่าดูแลรักษาก็ไม่มาก การประหยัดด้วยการใช้จักรยานจึงเป็นทางออกที่ดีในช่วงวิกฤตแบบนี้

๕. เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

จักรยานเป็นพาหนะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ไม่สร้างมลพิษ ไม่สร้างควันดำและไม่ก่อเสียงดังบนท้องถนน เมื่อมีการใช้จักรยานมากขึ้นก็ช่วยให้เมืองต่าง ๆ ลดการใช้น้ำมัน อากาศก็สะอาด ออกซิเจนเพิ่มขึ้นเพราะมลพิษลดลง นอกจากนั้น ปัญหาฝุ่นควันที่เคยส่งผลกระทบต่อสุขภาพจนป่วยก็คลี่คลาย เมื่อสุขภาพดีไม่มีปัญหาระบบทางเดินหายใจ ความเสี่ยงในการติดโควิด-๑๙ ก็ลดลงตามลงไปด้วย

ปัญหาโลกร้อน ค่าฝุ่น PM ๒.๕ ที่เกินมาตรฐาน สิ่งเหล่านี้ล้วนป้องกันได้ ขอเพียงหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดมลพิษ องค์การบริหารส่วนตำบลแดงหม้อร่วมกับ สสจ.ขอร่วมรณรงค์ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว และหันมาเลือกการเดินทางที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อย่างเช่น การใช้จักรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรค