

# เอกสารประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ และรณรงค์

## การใช้จักรยานเพื่อลดการใช้รถยนต์

ขอเชิญร่วมรณรงค์ลดการใช้รถส่วนบุคคล เพื่อให้ประชาชนลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคลและหันมาใช้รถขนส่งมวลชนกันมากขึ้น อีกทางหนึ่งในการช่วยลดมลพิษให้กับโลกนั้นคือการปั่นจักรยานในการเดินทางระยะสั้น ๆ ซึ่งการปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล นอกจากจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อมลภาวะ และช่วยรักษาให้โลกใบนี้ของเรามีสีฟ้าที่สวยงามได้อีกด้วย

การรักษาให้โลกของเรามีสีฟ้าสวยงามด้วยการไม่สร้างมลพิษให้กับโลก เริ่มได้จากตัวเองโดยการหันมาใช้รถขนส่งมวลชน หรือปั่นจักรยาน โดยขอนำข้อควรระวังก่อนปั่นจักรยานมาฝากกัน

### 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 และต้องทำให้อยู่ในสภาพที่ดีเสมอ ทั้งเบรก ไฟหน้าแสงสีขาวส่องเห็นพื้นทาง ไฟท้ายแสงสีแดง หรือติดวัตถุสะท้อนแสงที่มีสีแดง
๙. การแต่งตัวที่เหมาะสมจะช่วยเพิ่มความปลอดภัย เช่น เสื้อสะท้อนแสง สนับเข่า สนับแขน หมวกกันน็อค จะทำให้เกิดความปลอดภัยในการปั่นจักรยานมากขึ้น



การปั่นจักรยานทุกวัน แม้จะเป็นเพียงระยะทางใกล้ ๆ ก็ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายของเรา โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สนับสนุนให้คนไทยออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจิตใจแจ่มใส การปั่นจักรยานเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างให้สุขภาพที่ดีให้กับผู้ปั่นจักรยาน นอกเหนือจากสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว การปั่นจักรยานเป็นประจำยังมีประโยชน์อีกมาก เช่น

- การปั่นจักรยานเป็นประจำควบคุมน้ำหนัก ป้องกันอ้วน ลดความเสี่ยงมะเร็ง การปั่นจักรยานนอกจากช่วยควบคุมน้ำหนัก ป้องกันการมีน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนแล้ว ผู้หญิงที่เดินทางด้วยการเดินหรือปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาทีจะมีความเสี่ยงที่เป็นมะเร็งเต้านมลดลงอย่างมากด้วย
- การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้จิตใจแจ่มใส ความคิดแหลมคม การได้ปั่นจักรยาน เดิน หรือออกกำลังกายอื่นใดครั้งละเพียง ๓๐ นาทีสามารถทำให้คุณไวต่อการตอบสนองมากขึ้น ความทรงจำดีขึ้น และมีคิดสร้างสรรค์ได้ดีขึ้น จากผลการสำรวจพบว่าคนที่ใช้จักรยานเดินทางในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น
- การปั่นจักรยานเป็นประจำ ช่วยชะลอการกินที่มากเกินไป หากปั่นจักรยานเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้รักษาน้ำหนักตัวเอาไว้ได้ ร่างกายของคนที่ได้ออกกำลังกายทุกวันสามารถใช้ผลของการออกกำลังกายมาชดเชยผลเสียจากการกินที่จนมากเกินไป
- การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้มีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น จากการศึกษาในประเทศนอร์เวย์พบว่า การออกกำลังกายเพียงวันละ ๓๐ นาทีส่งผลคนเหล่านั้นมีอายุยืนยาวออกไปได้อีกมากถึง ๕ ปี เมื่อเปรียบเทียบกับคนสูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมทางกายใด ๆ ขณะที่การศึกษาในประเทศไต้หวันพบว่า การได้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเพียงวันละ ๑๕ นาที มีผลสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับการทำให้มีอายุขัยยาวออกไปอีก ๓ ปี ทั้งที่เมื่อเริ่มทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างพันวัยหนุ่มสาวมาหมดแล้วและไม่มีใครที่เป็นนักกีฬาอีกด้วย
- การออกกำลังกายไม่มีคำว่าสายเกินไป ซึ่งการปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์ นอกจากจะช่วยให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นแล้ว ยังช่วยลดมลพิษที่ส่งผลกระทบต่อโลก ทำให้ดวงดาวสีฟ้าดวงนี้มีสีที่สวยงามไปอีกหลายพันปี
- หากไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ลองเริ่มที่วันนี้ โดยการปั่นจักรยานกลับบ้านดูสิ แต่อย่าลืมศึกษากฎ กติกา ข้อบังคับการใช้จักรยานบนท้องถนนให้ดีก่อนล่ะ เพื่อความปลอดภัยของตัวคุณ และผู้ใช้รถใช้ถนนร่วมกับคุณ

สุขภาพดี มีได้ แค่สร้างจากตัวคุณ