

## กิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์ใช้จักรยานเพื่อลดการใช้รถยนต์



การปั่นจักรยานเป็นการช่วยประเทศลดการใช้พลังงาน ลดมลพิษ และรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อม ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลบริบูรณ์ จึงขอรณรงค์ให้ประชาชนในพื้นที่ ร่วมการรณรงค์ใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ตามนโยบายของรัฐบาล เพื่อให้การร่วมรณรงค์และส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ให้กับ ประชาชนทั่วไปได้ออกกำลังกาย ลดอัตราการเจ็บป่วยและภาวะเสี่ยงของโรคต่าง ๆ องค์การบริหารส่วนตำบลบริบูรณ์ จึงประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ทุกท่าน ได้มีกิจกรรมการเดิน และการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน อย่าง สนับสนุน เช่น การปั่นจักรยานไปจับจ่ายซื้อของที่ร้านค้าในชุมชนหรือหมู่บ้าน การเดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน การเดินหรือปั่นจักรยานในสวนสาธารณะใกล้บ้าน เป็นต้น

ยานพาหนะต่าง ๆ ทุกวันนี้ขับเคลื่อนไปด้วยพลังงานการเผาไหม้ของน้ำมันเบนซิน น้ำมันดีเซลใน เครื่องยนต์ ที่จะปล่อยสารพิษต่าง ๆ หลายชนิดออกมาทางท่อไอเสียสู่อากาศ โดยเฉพาะ ‘รถยนต์’ ตัวการสำคัญ ในการก่อให้เกิดผลเสียต่ออากาศ

การคมนาคมที่คล่องแคล่วว่องไวเป็นปัจจัยอันสำคัญของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน กรุงเทพมหานคร เมืองหลวงที่มีประชากรอาศัยอยู่กว่า ๕.๖ ล้านคน (ข้อมูลจากสำนักทะเบียนกลาง ๓๑ ธ.ค. ๒๕๖๐) ยังไม่นับรวมผู้ที่เดินทางเข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ ที่โดยสารด้วยรถยนต์ส่วนบุคคล ทำให้ตอนเช้า ก่อน เข้าทำงานและตอนเย็นหลังเลิกงานมีการจราจรหนาแน่น ซึ่งความหนาแน่นนี้เองเป็นตัวการในการสร้างมลพิษทาง อากาศที่รุนแรงกว่าในบริเวณที่มีการจราจรคล่องตัว ทำให้มหานครแห่งนี้เป็นอีกหนึ่งเมืองที่สร้างมลพิษให้กับโลก ของเรา

และในปีวันรณรงค์ลดการใช้รถส่วนบุคคล หรือ World Car Free Day กรุงเทพมหานครได้ จัด งานภายใต้คำขวัญ “เดินทางร่วมกัน วันพาหนะส่วนรวม” เพื่อให้ประชาชนลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคลและหันมา ใช้รถขนส่งมวลชนกันมากขึ้น อีกทางหนึ่งในการช่วยลดมลพิษให้กับโลกนั้นคือการ ปั่นจักรยานในการเดินทางระยะ สั้น ๆ ซึ่งการปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล นอกจากจะ ช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังไม่ ก่อให้เกิดผลเสียต่อมลภาวะ และช่วยรักษาให้โลกใบนี้ของเรามีสีฟ้าที่สวยงามได้อีกด้วย

การรักษาให้โลกของเรามีสีฟ้าสวยงามด้วยการไม่สร้างมลพิษให้กับโลก เริ่มได้จากตัวเองโดยการ หันมาใช้รถขนส่งมวลชน หรือปั่นจักรยาน โดยในวันนี้ทีมเว็บไซต์ สสส. ขอนำข้อควรรู้ก่อนปั่น จักรยานมาฝากกัน

### ข้อควรรู้ก่อนปั่นจักรยาน

๑. จักรยานเหมาะสำหรับการเดินทางในระยะสั้น ประมาณ ๑-๕ กิโลเมตร
  ๒. ผู้ที่มีสุขภาพดีอยู่แล้ว เมื่อปั่นจักรยานไปเรื่อย ๆ แบบไม่เร่งรีบ จะไม่รู้สึเหนื่อยในระยะ ๕ กิโลเมตร แรก
  ๓. อาการเหนื่อย ไม่สบายตัว จะเกิดขึ้นเมื่อปั่นจักรยานเร็ว ในช่วงเวลาประมาณ ๑๖-๓๐ นาทีแรก แต่ หลังจากเหนื่อยได้ที่แล้ว ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอนดอร์ฟิน มีผลทำให้ร่างกายคลายเครียด
  ๔. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะต้องปั่นจักรยานวันละ ๓๐ นาทีทุกวัน หรือวันเว้นวัน ติดต่อกัน ๑-๓ เดือน เพื่อให้กล้ามเนื้อขาได้พัฒนา
  ๕. ผู้ที่เริ่มปั่นจักรยาน หากหยุดพัก ยึดเส้นยึดสายทุก ๆ ๕ กิโลเมตร จะทำให้ปั่นจักรยาน ต่อเนื่องไปได้ ถึง ๒๐ กิโลเมตรในเวลา ครึ่งชั่วโมง ถึงสองชั่วโมง
  ๖. การเลือกจักรยานให้เหมาะสมกับกิจกรรมหรือลักษณะการปั่น จะช่วยทำให้การปั่นเป็นไป อย่าง สนุกสนานมากขึ้น
  ๗. กฎ กติกา สัญญาณ และมารยาทในการปั่นจักรยาน เป็นสิ่งที่ควรเรียนรู้ เพื่อความปลอดภัยของตัวผู้ ปั่นเอง และไม่รบกวนผู้ใช้รถใช้ถนนร่วมกัน ไม่สร้างความเดือดร้อนซึ่งกันและกัน
  ๘. การแต่งรถจักรยานควรเน้นไปที่ความปลอดภัยอุปกรณ์ที่จำเป็น และต้องทำให้อยู่ใน สภาพที่ดีเสมอ ทั้งเบรก ไฟหน้าแสงสีขาวส่องเห็นพื้นทาง ไฟท้ายแสงสีแดง หรือติดวัตถุสะท้อนแสงที่มีสีแดง
  ๙. การแต่งตัวที่เหมาะสมจะช่วยเพิ่มความปลอดภัย เช่น เสื้อสะท้อนแสง สนับเข่า สนับแขน หมวก กันน็อค จะทำให้เกิดความปลอดภัยในการปั่นจักรยานมากขึ้น
- การปั่นจักรยานทุกวัน แม้จะเป็นเพียงระยะทางใกล้ ๆ ก็ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ของ เรา โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สนับสนุนให้คนไทยออก กำลังกายเพื่อให้มี สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจิตใจแจ่มใส การปั่นจักรยานเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ ช่วยเสริมสร้างให้สุขภาพที่ดี ให้กับผู้ปั่นจักรยาน นอกเหนือจากสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว การปั่นจักรยานเป็นประจำยังมีประโยชน์อีก มาก เช่น

- การปั่นจักรยานเป็นประจำควบคุมน้ำหนัก ป้องกันอ้วน ลดความเสี่ยงมะเร็ง การปั่นจักรยานนอกจากช่วยควบคุมน้ำหนัก ป้องกันการมีน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนแล้ว ผู้หญิงที่เดินทางด้วยการเดินหรือปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาทีจะมีความเสี่ยงที่เป็นมะเร็งเต้านมลดลงอย่างมาก ด้วย

- การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้จิตใจแจ่มใส ความคิดแหลมคม การได้ปั่นจักรยาน เดินหรือออกกำลังกายอื่นใดครั้งละเพียง ๓๐ นาทีสามารถทำให้คุณไวต่อการตอบสนองมากขึ้น ความทรงจำดีขึ้น และมีคิดสร้างสรรค์ได้ดีขึ้น จากผลการสำรวจพบว่าคนที่ใช้จักรยาน เดินทางในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น

- การปั่นจักรยานเป็นประจำ ช่วยลดความเสี่ยงการกินที่มากเกินไป หากปั่นจักรยานเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้รักษาน้ำหนักตัวเอาไว้ได้ ร่างกายของคนที่ได้ออกกำลังกาย ทุกวันสามารถใช้ผลของการออกกำลังกายมาชดเชยผลเสียจากการกินที่จนมากเกินไป

- การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้ชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น จากการศึกษาในประเทศนอร์เวย์พบว่า การออกกำลังกายเพียงวันละ ๓๐ นาทีส่งผลคนเหล่านั้นมีอายุยืน ยาวออกไปได้อีกมากถึง ๕ ปี เมื่อเปรียบเทียบกับคนสูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมทางกายใด ๆ ขณะที่การศึกษา ในประเทศได้หวั่นพบว่า การได้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเพียงวันละ ๑๕ นาทีมีผลสัมพันธ์ เกี่ยวเนื่องกับการทำให้มีอายุขัยยาวออกไปอีก ๓ ปีทั้งที่เมื่อเริ่มทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างพันธุ์หนุ่มสาว มาหมดแล้วและไม่มีใครที่เป็นนักกีฬาอีกด้วย

การออกกำลังกายไม่มีคำว่าสายเกินไป ซึ่งการปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์ นอกจากจะช่วยให้สุขภาพ ร่างกายและจิตใจดีขึ้นแล้ว ยังช่วยลดมลพิษที่ส่งผลกระทบต่อโลก ทำให้ดวงดาวสีฟ้าดวงนี้มีสีที่สวยงามไปอีก หลายพันปี

หากไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ลองเริ่มวันนี้ โดยการปั่นจักรยานกลับบ้านดูสิ แต่อย่าลืมศึกษา กฎ กติกา ข้อบังคับการใช้จักรยานบนท้องถนนให้ดีกว่าก่อนละ เพื่อความปลอดภัยของคุณ และผู้ใช้รถใช้ถนนร่วมกับคุณ สุขภาพดี มีได้ แค่อะไรจากตัวคุณ เชื่อว่าแทบทุกคนคงรู้ถึงประโยชน์ของการขี่จักรยานกันอยู่แล้ว แต่สำหรับช่วงที่โควิด-๑๙ ระบาด ความ นิยมในการใช้จักรยานกลับเพิ่มมากขึ้น ในหลายประเทศทั่วโลกเพราะเหตุผลสำคัญต่อไปนี้

๑.ปลอดภัยตามหลัก Social Distancing การเว้นระยะห่างทางสังคม หรือ Social Distancing นั้นคือการรักษาระยะห่างระหว่างกันประมาณ ๖ ฟุต หรือ ๒ เมตร ซึ่งถือเป็นหนึ่งในมาตรการเพื่อชะลอการแพร่ระบาด ลดความเสี่ยงการติดเชื้อ

๒.ทดแทนการใช้บริการขนส่งมวลชน ช่วงที่มีมาตรการล็อกดาวน์ ปิดเมือง มีการจำกัดหรือปิดระบบขนส่งมวลชนบางส่วน รวมถึงความกลัวติดเชื้อโควิด๑๙ ที่ยังไม่มีวัคซีนป้องกันนี้ ทำให้การเดินทางไม่สะดวกเหมือนเดิม แต่หากต้องเดินทางแบบไม่ไกลมากนัก ตัวเลือกที่น่าสนใจซึ่งคนทั่วโลกนึกถึงก็คือการขี่จักรยาน ที่สำคัญในช่วงโควิด-๑๙ มีการใช้รถยนต์น้อยลงส่งผลให้ ถนนโล่ง ไร้ควันเสีย ปั่นจักรยานได้อย่างสบายใจ

๓.ออกกำลังกายได้สุขภาพดี การได้ใช้ขาทั้งสองปั่นจักรยานไปอย่างอิสระนั้นเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทำให้เลือดไหลเวียนดี ส่งผลดี กับหัวใจ ปอด ทางระบบเดินหายใจ รวมถึงกล้ามเนื้อต่าง ๆ จึงช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง และที่ได้มากกว่าการออกกำลังกายก็คือ การได้ออกมาขี่จักรยานสัมผัสบรรยากาศนอกบ้านหลังจากเก็บตัวอยู่ในบ้านมาหลายเดือน ซึ่งช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ลดความเครียด ไม่ให้เสี่ยงกับภาวะซึมเศร้าอีกด้วย

๔.ประหยัดเงิน ประหยัดพลังงาน เมื่อเทียบกับการเดินทางด้วยวิธีอื่นๆ คงจะเห็นได้ชัดเจนว่า การเดินทางด้วยจักรยานประหยัดค่าใช้จ่ายกว่าวิธีอื่น ๆ เพราะไม่ต้องใช้น้ำมัน ช่วยให้มีเงินเหลือเก็บเดือนหนึ่งไม่น้อย แถมค่าดูแลรักษาก็ไม่มาก การประหยัดด้วยการ ใช้จักรยานจึงเป็นทางออกที่ดีในช่วงวิกฤตแบบนี้

๕.เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม จักรยานเป็นพาหนะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ไม่สร้างมลพิษ ไม่สร้างควันดำและไม่ก่อเสียงดังบนท้องถนน เมื่อมีการใช้จักรยานมากขึ้นก็ช่วยให้เมืองต่าง ๆ ลดการใช้น้ำมัน อากาศก็สะอาด ออกซิเจนเพิ่มขึ้นเพราะมลพิษลดลง นอกจากนั้นปัญหาฝุ่นควันที่เคยส่งผลกระทบต่อสุขภาพจนป่วยก็คลี่คลาย เมื่อสุขภาพดีไม่มีปัญหาระบบทางเดินหายใจ ความเสี่ยงในการติดโควิด-๑๙ ก็ลงตามลงไปด้วย ปัญหาโลกร้อน ค่าฝุ่น PM ๒.๕ ที่เกินมาตรฐาน สิ่งเหล่านี้ล้วนป้องกันได้ ขอเพียงหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ก่อให้เกิด มลพิษ สสส.ขอร่วมรณรงค์ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว และหันมาเลือกการเดินทางที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อย่างเช่น การใช้จักรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรค



# ทางใกล้ปั่นไป เดินไป ประหยัดพลังงาน



การขับรถระยะทางใกล้ ๆ เพียง 500 เมตร  
จะสิ้นเปลืองน้ำมันประมาณ 40 ซี.ซี.  
หากไม่ใช้รถ 1 ล้านคันใน 1 สัปดาห์  
จะประหยัดน้ำมันได้กว่า 4 ล้านลิตร

