

กิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์ใช้จักรยานเพื่อลดการใช้รถยนต์



การปั่นจักรยานเป็นการช่วยประเทศลดการใช้พลังงาน ลดมลพิษ และรักษาสิ่งแวดล้อม ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลวัดโบสถ์ จึงขอรณรงค์ให้ประชาชนในพื้นที่ ร่วมการรณรงค์ใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ตามนโยบายของรัฐบาล เพื่อให้การร่วมรณรงค์และส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ให้กับประชาชนทั่วไปได้ออกกำลังกาย ลดอัตราการเจ็บป่วยและภาวะเสี่ยงของโรคต่าง ๆ องค์การบริหารส่วนตำบลวัดโบสถ์ จึงประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ทุกท่าน ได้มีกิจกรรมการเดิน และการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน อย่างสม่ำเสมอ เช่น การปั่นจักรยานไปจับจ่ายซื้อของที่ร้านค้าในชุมชนหรือหมู่บ้าน การเดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน การเดินหรือปั่นจักรยานในสวนสาธารณะใกล้บ้าน เป็นต้น

ยานพาหนะต่าง ๆ ทุกวันนี้ขับเคลื่อนไปด้วยพลังงานการเผาไหม้ของน้ำมันเบนซิน น้ำมันดีเซล ในเครื่องยนต์ ที่จะปล่อยสารพิษต่าง ๆ หลายชนิดออกมาทางท่อไอเสียสู่อากาศ โดยเฉพาะ ‘รถยนต์’ ตัวการสำคัญในการก่อให้เกิดผลเสียต่ออากาศ

การคมนาคมที่คล่องแคล่วว่องไวเป็นปัจจัยอันสำคัญของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน กรุงเทพมหานคร เมืองหลวงที่มีประชากรอาศัยอยู่กว่า 5.6 ล้านคน (ข้อมูลจากสำนักทะเบียนกลาง 31 ธ.ค. 2560) ยังไม่นับรวมผู้คนที่เดินทางเข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ ที่โดยสารด้วยรถยนต์ส่วนบุคคล ทำให้ตอนเช้าก่อนเข้าทำงานและตอนเย็นหลังเลิกงานมีการจราจรหนาแน่น ซึ่งความหนาแน่นนี้เองเป็นตัวการในการสร้างมลพิษทางอากาศที่รุนแรงกว่าในบริเวณที่มีการจราจรคล่องตัว ทำให้มหานครแห่งนี้เป็นอีกหนึ่งเมืองที่สร้างมลพิษให้กับโลกของเรา

และในปีวันรณรงค์ลดการใช้รถส่วนบุคคล หรือ World Car Free Day กรุงเทพมหานครได้จัดงานภายใต้คำขวัญ “เดินทางร่วมกัน วันพาหนะส่วนรวม” เพื่อให้ประชาชนลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคลและหันมาใช้รถขนส่งมวลชนกันมากขึ้น อีกทางหนึ่งในการช่วยลดมลพิษให้กับโลกนั้นคือการปั่นจักรยานในการเดินทางระยะสั้น ๆ ซึ่งการปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล นอกจากจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อมลภาวะ และช่วยรักษาให้โลกใบนี้ของเรามีสีฟ้าที่สวยงามได้อีกด้วย

การรักษาให้โลกของเรามีสีฟ้าสวยงามด้วยการไม่สร้างมลพิษให้กับโลก เริ่มได้จากตัวเองโดยการหันมาใช้รถขนส่งมวลชน หรือปั่นจักรยาน โดยในวันนี้ทีมเว็บไซต์ สสส. ขอนำข้อควรระวังก่อนปั่นจักรยานมาฝากกันครับ

ข้อควรระวังก่อนปั่นจักรยาน

1. จักรยานเหมาะสำหรับการเดินทางในระยะสั้น ประมาณ 1-5 กิโลเมตร
2. ผู้ที่มีสุขภาพดีอยู่แล้ว เมื่อปั่นจักรยานไปเรื่อย ๆ แบบไม่เร่งรีบ จะไม่รู้สึเหนื่อยในระยะ 5 กิโลเมตรแรก
3. อาการเหนื่อย ไม่สบายตัว จะเกิดขึ้นเมื่อปั่นจักรยานเร็ว ในช่วงเวลาประมาณ 16-30 นาทีแรก แต่หลังจากเหนื่อยได้ที่แล้ว ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอนดอร์ฟิน มีผลทำให้ร่างกายคลายเครียด
4. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะต้องปั่นจักรยานวันละ 30 นาทีทุกวัน หรือวันเว้นวัน ติดต่อกัน 1-3 เดือน เพื่อให้กล้ามเนื้อขาได้พัฒนา
5. ผู้ที่เริ่มปั่นจักรยาน หากหยุดพัก ยืดเส้นยืดสายทุก ๆ 5 กิโลเมตร จะทำให้ปั่นจักรยานต่อเนื่องไปได้ถึง 20 กิโลเมตรในเวลา ครึ่งชั่วโมง ถึงสองชั่วโมง
6. การเลือกจักรยานให้เหมาะสมกับกิจกรรมหรือลักษณะการปั่น จะช่วยทำให้การปั่นเป็นไปอย่างสนุกสนานมากขึ้น
7. กฎ กติกา สัญญาณ และมารยาทในการปั่นจักรยาน เป็นสิ่งที่ควรเรียนรู้ เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง และไม่ควรบงกชผู้ใช้รถใช้ถนนร่วมกัน ไม่สร้างความเดือดร้อนซึ่งกันและกัน
8. การแต่งรถจักรยานควรเน้นไปที่ความปลอดภัยอุปกรณ์ที่จำเป็น และต้องทำให้อยู่ในสภาพที่ดีเสมอ ทั้งเบรก ไฟหน้าแสงสีขาวส่องเห็นพื้นทาง ไฟท้ายแสงสีแดง หรือติดตั้งตุ้มน้ำที่ใสสะอาด
9. การแต่งตัวที่เหมาะสมจะช่วยเพิ่มความปลอดภัย เช่น เสื้อสะท้อนแสง สนับเข่า สนับแขน หมวกกันน็อก จะทำให้เกิดความปลอดภัยในการปั่นจักรยานมากขึ้น

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

- **การปั่นจักรยานเป็นประจำควบคุมน้ำหนัก ป้องกันอ้วน ลดความเสี่ยงมะเร็ง**
การปั่นจักรยานนอกจากช่วยควบคุมน้ำหนัก ป้องกันการมีน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนแล้ว ผู้หญิงที่เดินทางด้วยการเดินหรือปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ 30 นาทีจะมีความเสี่ยงที่เป็นมะเร็งเต้านมลดลงอย่างมากด้วย
- **การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้จิตใจแจ่มใส ความคิดแหลมคม**
การได้ปั่นจักรยาน เดิน หรือออกกำลังกายอื่นใดครั้งละเพียง 30 นาทีสามารถทำให้คุณไวต่อการ

ตอบสนองมากขึ้น ความทรงจำดีขึ้น และมีคิดสร้างสรรค์ได้ดีขึ้น จากผลการสำรวจพบว่าคนที่ใช้จักรยานเดินทางในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น

- **การปั่นจักรยานเป็นประจำ ช่วยลดเขยการกินที่มากเกินไป**
หากปั่นจักรยานเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้รักษาน้ำหนักตัวเอาไว้ได้ ร่างกายของคนที่ได้ออกกำลังกายทุกวันสามารถใช้ผลของการออกกำลังกายมาชดเชยผลเสียจากการกินที่จนมากเกินไป
- **การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้มีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น**
จากการศึกษาในประเทศนอร์เวย์พบว่า การออกกำลังกายเพียงวันละ 30 นาทีส่งผลคนเหล่านั้นมีอายุยืนยาวออกไปได้อีกมากถึง 5 ปี เมื่อเปรียบเทียบกับคนสูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมทางกายใด ๆ ขณะที่การศึกษาในประเทศไต้หวันพบว่า การได้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเพียงวันละ 15 นาที มีผลสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับการทำให้มีอายุขัยยาวออกไปอีก 3 ปี ทั้งนี้เมื่อเริ่มทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างพันวิญหนุ่มสาวมาหมดแล้วและไม่มีใครที่เป็นนักกีฬาอีกด้วย

ปัญหาโลกร้อน ค่าฝุ่น PM 2.5 ที่เกินมาตรฐาน สิ่งเหล่านี้ล้วนป้องกันได้ ขอเพียงหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดมลพิษ สสส.ขอร่วมรณรงค์ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว และหันมาเลือกการเดินทางที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อย่างเช่น การใช้จักรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรค
