

เมืองปั่นได้ เมืองปั่นดี

คู่มือปั่นจักรยาน
สำหรับประชาชน



ความหมาย ของคำว่า จักรยาน

“จักรยาน”
มีความหมายใน
การกฎหมายว่าอะไร?

รถที่เดินด้วยกำลังของผู้ขับขี่ที่มีใช่เป็นการลากเข็น**

** จากมาตรา 4 พรบ.จราจรทางบก พ.ศ. 2522

“จักรยานไฟฟ้า”
คืออะไร?

จักรยาน 2 ล้อที่เดินด้วยกำลังไฟฟ้าหรือพลังงานอื่นๆ มีสถานะ
เป็นรถจักรยานยนต์ เพราะต้องปฏิบัติตามกฎจราจรเช่นเดียวกับ
รถจักรยานยนต์ และถ้ามีเครื่องยนต์ปริมาตรกระบอกสูบเกิน
50 cc. ก็ต้องนำไปจดทะเบียนและทำประกันภัย***

*** จากมาตรา 4 พรบ.จราจรทางบก พ.ศ. 2522

“จักรยานมีคนซ้อน”
ได้หรือไม่?

ใน พรบ. ระบุว่าจักรยานห้ามไม่ให้มีคนซ้อน แต่สามารถบรรทุก
ของได้ แต่ต้องไม่เกิน 30 กิโลกรัม**** (ส่วนใหญ่ผู้ใช้จักรยาน
ไม่ค่อยรู้กัน และมักจะรู้ก็ต่อเมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือมีคู่กรณีกันแล้ว)

**** จากมาตรา 18 พรบ.จราจรทางบก พ.ศ. 2522



ประเภท ของจักรยาน

ก่อนจะเลือกซื้อจักรยานเราควรมาทำความรู้จักประเภทของจักรยานก่อน แล้วจึงเลือกซื้อให้เหมาะกับการใช้งาน โดยทั่วไปแล้ว เราแบ่งจักรยานออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

ประเภทที่ 1

จักรยานทั่วไป



บางครั้งเรียกว่าจักรยานจ่ายกับข้าว ส่วนมากเป็นจักรยานไม่มีเกียร์ (จริงๆ แล้วในทางช่างถือว่ามี 2 เกียร์ คือ เฟืองหน้า 1 ซัน เฟืองหลัง 1 ซัน แต่มีสปีดเดียว) แต่ปัจจุบันพัฒนาไปมากจนมี 3 ถึง 6 เกียร์ จะขายสำเร็จรูปพร้อมอุปกรณ์ประกอบ เช่น บังโคลน ไฟหน้า ขาค้าง บังโซ่ อานซ้อนท้าย รวมไปถึงตะแกรงหน้า จักรยานแบบนี้มีน้ำหนักค่อนข้างมาก จึงต้องใช้แรงมาก แต่มีข้อดี คือ ราคาถูก (ประมาณ 1,500-3,000 บาท) และหาซื้อได้ทั่วไป รวมทั้งเมื่อชำรุดก็มีร้านรับซ่อมอยู่ทั่วๆ ไปด้วย

ประเภทที่ 2

จักรยานพับได้



จักรยานแบบนี้แม้จะมีของที่ผลิตในประเทศ แต่มักนิยมของที่สั่งมาจากต่างประเทศ โดยเฉพาะจักรยานมือสองของญี่ปุ่น แต่ก็เป็นขงนอกราคาแพงขนาด 3-5 หมื่นบาท ต่อคัน ก็เป็นที่นิยมของบางกลุ่ม ล้อมีขนาดตั้งแต่ 16 ถึง 20 นิ้ว เพราะหากล้อมีขนาดใหญ่มาก เวลาพับแล้วจะไม่กะทัดรัด จึงไม่เป็นที่นิยม

ประเภทที่ 3

จักรยานออกกำลังกายและท่องเที่ยว

จักรยานประเภทนี้คือจักรยานที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อให้เหมาะสมกับแต่ละกิจกรรม และให้ตีบเบาแรง โดยมีระบบเกียร์และลวดน้ำหนักทรงลง ราคาสูงกว่าจักรยานจ่ายกับข้าว โดยแบ่งตามลักษณะเฉพาะได้ดังนี้



จักรยานเสือหมอบ

รูปแบบคล้ายจักรยานแข่ง แต่คุณภาพของอุปกรณ์จะดีกว่า (ขึ้นอยู่กับราคา) ใช้เป็นจักรยานออกกำลังกายได้ดี หรือจะใช้เป็นจักรยานสำหรับขี่ท่องเที่ยวก็ได้ แต่เหมาะสำหรับขี่ทางเรียบเท่านั้น หากซื้อได้ในราคา 3,000-5,000 บาท



จักรยานท่องเที่ยว

จักรยานแบบนี้ออกแบบสำหรับการท่องเที่ยวโดยเฉพาะ แต่ใช้ขี่ออกกำลังกายหรือขี่ไปทำงาน หรือใช้งานนอกประสงค์ได้ มักมีตะแกรงท้ายสำหรับไว้วางสัมภาระ ปกติจะมีชุดบังโคลน และขาดัดตั้งมาครบ ระบบเกียร์มีให้เลือกตั้งแต่ 10 ถึง 27 สปีด



จักรยานเสือภูเขา (Mountain Bike)

เป็นจักรยานที่ออกแบบสำหรับขี่ขึ้นลงเขาโดยเฉพาะ มีโครงสร้างแข็งแรง ยางล้อใหญ่ หรืออ้วน ดอกยางใหญ่และหนา ทำให้เกาะพื้นถนนได้ดีเวลาขี่ขึ้นเนินชันๆ ใช้งานได้ในทุกพื้นผิวถนน บางครั้งเรียกจักรยาน ATB (All Terrain Bike) ระบบเกียร์มีให้เลือกตั้งแต่ 10 ถึง 27 สปีด จักรยานเสือภูเขา นอกจากจะใช้งานขึ้นเนินบุกสมบันตามที่ออกแบบมาแล้ว ยังใช้เป็นจักรยานท่องเที่ยว หรือแม้แต่ใช้เป็นจักรยานอเนกประสงค์ได้ด้วย จึงเป็นลูกผสมระหว่างจักรยานท่องเที่ยวกับจักรยานเสือภูเขา คือออกแบบให้ใช้งานบุกสมบันได้อย่างเสือภูเขา แต่เมื่อขี่บนถนนธรรมดาก็สามารถไปได้เร็วด้วย จักรยานลูกผสมนี้มีลักษณะคล้ายเสือภูเขา แต่ยางล้อจะเล็กหรือพอมกว่า และดอกยางไม่ลึกนัก เมื่อขี่ในเมืองจึงเปลืองแรงน้อยกว่า บางครั้งเรียกจักรยานแบบนี้ว่าเป็น ซิตี้ไบค์ (City Bike) หรือจักรยานเมือง ราคาตั้งแต่ 4,000-200,000 บาท

ประเภทที่ 4

จักรยานแข่ง



คือจักรยานแบบเสือหมอบที่เราเห็นนักกีฬาใช้ในการแข่งขันทั่วไป มีน้ำหนักเบามาก มีเกียร์ตั้งแต่ 1 ถึง 27 สปีด กรณีมีเกียร์เดียว มักจะใช้แข่งในลู่อหรือเวโลโดรมในระยะทางสั้นๆ ตัวถังเล็กเพรียวลม อยากรถจะพอมและทนแรงดันได้สูง คือ สzybอย่างได้เข็งมาก และเพื่อให้มีน้ำหนักเบาจึงตัดอุปกรณ์ที่ไม่จำเป็น เช่น ขาตั้ง บังโคลน ฯลฯ ออกทั้งหมด จักรยานชนิดนี้มีราคาแพงมากถึงระดับคันละหลายแสนบาท ถ้าระดับที่แข่งขันอยู่ภายในประเทศ ส่วนใหญ่ราคาตกคันละประมาณ 30,000-50,000 บาท

ประเภทที่ 5

จักรยานฟิกซ์เกียร์



จักรยานประเภทนี้มีสปีดเดียว และเฟืองหลังเป็นแบบตายหรือฟิกซ์ คือ ปล่อยฟรีหรือปั่นขาทวนกลับไม่ได้ การขี่จึงต้องหมุนขาไปตลอดเวลา เพราะหากไม่หมุนขาเฟืองก็จะไม่หมุน ซึ่งก็คือการเบรคนั่นเอง และถ้าต้องการเบรกเร็วๆ แรงๆ ก็กระชับขาย้อนกลับหลัง เฟืองก็จะหยุดหมุนทันที และรถก็หยุดทันทีเช่นกัน



การเลือกซื้อ จักรยาน



สำหรับจักรยาน ออกกำลังกายและท่องเที่ยว

ในนี้จะขอล่าวถึงเฉพาะการเลือกซื้อจักรยานประเภทที่ 3 จักรยานออกกำลังกายและท่องเที่ยว ซึ่งเป็นของคนกลุ่มใหญ่ และจำเป็นต้องมีเทคนิคในการเลือกมากกว่าการซื้อจักรยานทั่วไป โดยมีข้อพิจารณาเบื้องต้นง่ายๆ ดังนี้

ขนาด

ต้องเลือกให้ขนาดของจักรยานเหมาะสมกับขนาดตัวของผู้ใช้ ขนาดของจักรยานมีเบอร์ตั้งแต่ 16-25 นิ้ว เบอร์นี้บอกความยาวของท่อนั่ง (ท่อที่ต่อจากหลักอานลงไปถึงหัวกะโหลก) วิธีเลือกขนาดอย่างง่าย คือ ให้อัดความสูง (เป็นนิ้ว) จากพื้นถึงปุ่มสะโพกผู้ซื้อเอาค่าที่ได้ลบออกด้วย 9 จะเป็นขนาดตัวถังจักรยานท่องเที่ยวหรือเสือหมอบ แต่ถ้าจะเลือกเสือภูเขาให้ลบออกด้วย 11

ตัวถัง (โครง)

สำหรับตัวถังจักรยานให้ดูที่น้ำหนัก ยิ่งเบาก็ยิ่งดี (แต่มีราคาแพง)



ตัวถังแบบเสือหมอบ



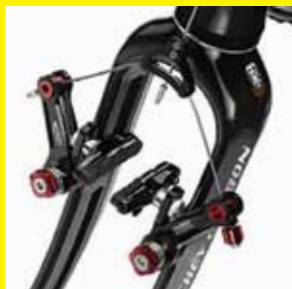
ตัวถังแบบสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน



ตัวถังแบบมิคซัน

เบรก

มีอยู่ 5 แบบ แบบตั้งข้าง, ตั้งกลาง, แบบคานกระดก, แบบวีเบรก และแบบเบรคจาน (ดูรูป)
แบบหลังจะมีประสิทธิภาพสูงกว่าจักรยานท่องเที่ยวหรือเสือภูเขา ควรใช้เบรกแบบนี้



แบบคานกระดก



แบบวีเบรก



แบบเบรคจาน

เกียร์

ชุดเกียร์ ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกใช้ชุดเกียร์ยี่ห้อที่เชื่อถือได้ (สอบถามจากผู้รู้) ถ้างบประมาณน้อย
ควรเลือกยี่ห้อที่เชื่อถือได้แต่เป็นรุ่นเก่า ดีกว่าเลือกรุ่นใหม่ล่าสุดแต่ยี่ห้อไม่น่าเชื่อถือ



มือสับเกียร์



เกียร์แบบมีครอสซี่

อาน

อานแบบเรียวเหมาะสำหรับเสือหมอบ เสือภูเขาและจักรยานท่องเที่ยว ส่วนจักรยานทั่วไปควรเป็น
อานแบบป้าน



อานนั่งแบบแข่ง

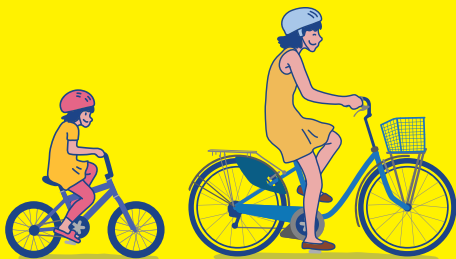


อานนั่งแบบผู้หญิง

กฎหมาย จักรยาน มีด้วยหรือ?

กฎหมายจักรยานมีมานานแล้ว 100 กว่าปีเลยทีเดียว แต่หลายคนอาจไม่รู้ เพราะการปั่นจักรยานเป็นอะไรที่เพิ่งมาฮิตกันในช่วงไม่กี่ปีมานี้เอง ในงานวิจัยเกี่ยวกับกฎหมายจักรยานบอกไว้ว่า เรามีกฎหมายเกี่ยวกับจักรยานโดยตรง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2460 ในชื่อว่า

“พระราชบัญญัติล้อเลื่อน พุทธศักราช 2546* ”



ในสมัยนั้นผู้ปั่นจักรยานจะต้องจดทะเบียนทำใบขับขี่และต้องผ่านการทดสอบเหมือนเวลาเราไปทำใบขับขี่รถยนต์และมอเตอร์ไซค์สมัยนี้ด้วย แต่ พรบ. นี้ ถูกยกเลิกไปเมื่อประมาณ 50 ปีก่อน ล่าสุด กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับนักปั่นคนนี้นี่ก็นำมาใช้กันก็คือ พระราชบัญญัติ (พรบ.) จราจรทางบก พ.ศ. 2522 พรบ. นี้ มีส่วนครอบคลุมกฎการใช้รถจักรยานสองล้อ กติการมายาการใช้จักรยานบนถนน และหลายๆ ประเด็นที่ผู้ใช้จักรยานควรต้องรู้อย่างยิ่ง เพื่อความปลอดภัยและวินัยการใช้ถนนร่วมกันของทุกคน

*อ้างอิงข้อมูลจากงานวิจัยของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย จัดทำให้ สสส. เมื่อ พ.ศ. 2546

7 สิ่งต้องห้าม สำหรับผู้ใช้จักรยาน

- 1 ขับโดยประมาทหรือนำพวาคเสียว
- 2 ขับโดยไม่จับแฮนด์รถ (ไม่ควรขับปล่อยมือ)
- 3 ขับขนานกันเกิน 2 คัน (เว้นแต่ในทางที่จัดไว้สำหรับจักรยาน)
- 4 ขับโดยนั่งบนที่อื่นอันมิใช่อานที่จัดไว้เป็นที่นั่งตามปกติ
- 5 ขับโดยบรรทุกบุคคลอื่น (ห้ามปั่นซ้อนท้าย)
- 6 บรรทุกหรือถือสิ่งของ หีบห่อใดๆ ในลักษณะที่เป็นการกีดขวางรถ หรือเกิดอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์สิน
- 7 เกาะหรือพ่วงรถอื่นที่กำลังแล่นอยู่

(จากมาตรา 83 พรบ.จราจรทางบก พ.ศ. 2522)

ขี่จักรยานแบบนี้ผิดกฎหมาย

การขับรถยนต์มีข้อห้าม แดงจริงๆ แล้ว เป็นกฎข้อห้ามที่ใช้กับการขับขี่รถทุกชนิด ซึ่งก็รวมถึงผู้ใช้จักรยานด้วยเช่นกัน

- 1 ขี่เมื่อหย่อนความสามารถในอันที่จะขับ เช่น บาดเจ็บ เหนื่อยล้า ง่วงนอน
- 2 ขี่ในลักษณะกีดขวางจราจร เช่น กินเลน คร่อมเลน ขวางทางรถเร็ว
- 3 ขับโดยประมาท หรือนำพวาคเสียว อันอาจเกิดอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์สิน
- 4 ขี่ในลักษณะที่ผิดวิสัยของการขับรถตามธรรมดา หรือไม่อาจมองเห็นทางด้านหน้าหรือด้านหลัง ด้านใดด้านหนึ่ง หรือทั้งสองด้านได้พอแก่ความปลอดภัย
- 5 ขี่บนทางเท้าโดยไม่มีเหตุอันสมควร
- 6 ขี่โดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัยหรือความเดือดร้อนของผู้อื่น

(จากมาตรา 43 พรบ.จราจรทางบก พ.ศ. 2522)

เรื่องต้องรู้ เพื่อความปลอดภัย

ผู้ใช้จักรยานบนถนน ต้องเตรียมพร้อมเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
สิ่งจำเป็นต้องมี และระบุในกฎหมายมีดังต่อไปนี้

1

กระดิ่ง

ที่ให้เสียงได้ยินในระยะไม่น้อยกว่า 30 เมตร

2

เครื่องห้ามล้อ (เบรก)

ที่ใช้การได้สามารถหยุดจักรยานได้ทันที

3

ไฟหน้าแสงขาว

ต้องส่องเห็นพื้นทางได้อย่างน้อย 15 เมตร
และสว่างพอที่ผู้ขับเลนตรงข้ามมองเห็นด้วย

(มาตรา 81 เพิ่มเติมว่าติดไฟอย่างเดียวไม่ได้
ต้องเปิดไฟหน้าให้รถที่ขับสวนทางมาเห็นชัดเจน)

4

ไฟท้ายแสงแดง

ที่ให้แสงสว่างตรงไปข้างหลัง
หรือติดวัตถุสะท้อนแสงสีแดงแทน

(ข้อ 1-4 จากมาตรา 80 พรบ.จราจรทางบก ปี 2522)

5

ปิ่นในทางจักรยาน

เมื่อมีทางจักรยานให้ปิ่น

(มาตรา 79 ทางใดที่จัดไว้สำหรับจักรยาน
ผู้ขับขี่รถจักรยาน ต้องขับในทางนั้น)

6

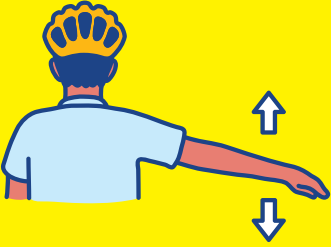
ปิ่นชิดฝั่งซ้ายของถนนตลอดเวลา

นักปั่นสามารถปั่นแถวคู่ได้
แต่ควรดูสภาพถนน
และสภาพจราจรประกอบด้วย

(มาตรา 82 ผู้ขับขี่รถจักรยานต้องขับให้ชิด
ขอบทางด้านซ้ายของทางเดินรถ ไหล่ทาง
หรือทางที่จัดไว้สำหรับรถจักรยานมากที่สุด
เท่าที่จะทำได้ แต่ในกรณีที่มีช่องเดินรถประจำทาง
ด้านซ้ายสุดของทางเดินรถ ต้องขับขี่รถจักรยาน
ให้ชิดช่องทางเดินรถประจำทางนั้น)



สัญญาณมือ สำหรับผู้ใช้จักรยาน



ลดความเร็ว

ยื่นแขนขวาออกไปเสมอไหล่ และโบกมือขึ้นลงหลายๆ ครั้ง



ให้รถคันอื่นแซง

ยื่นแขนขวาออกไปเสมอไหล่ และโบกมือไปข้างหน้าหลายๆ ครั้ง



หยุดรถ

ยื่นแขนขวาออกไปเสมอไหล่ ยกแขนขวาท่อนล่างตั้งฉากกับแขนท่อนบน และตั้งฝ่ามือขึ้น



เลี้ยวขวา

หรือเปลี่ยนช่องทางเดินรถไปทางขวา
ยื่นแขนขวาออกไปเสมอไหล่



เลี้ยวซ้าย

หรือเปลี่ยนช่องทางเดินรถไปทางซ้าย

ยื่นแขนซ้ายออกไปเสมอไหล่ แต่หากไม่ถนัดยกแขนซ้าย ให้ยกแขนขวาขึ้นด้านบน

* การใช้แขนข้างใด
แสดงสัญญาณมือ นั้น
ขึ้นอยู่กับความถนัดได้ด้วย

(มาตรา 37 พสบ.จราจรทางบก พ.ศ. 2522)

The Bicycle Laws to Know

การปั่นจักรยานต้องสวมหมวกกันน็อกมึน

ในทางกฎหมาย ไม่ใส่หมวกกันน็อกถือว่าไม่ผิดกฎหมาย จะบังคับเฉพาะผู้ขับขี่จักรยานยนต์เท่านั้น

กฎหมายควบคุมความเร็วสำหรับผู้ใช้จักรยาน

ปัจจุบันไม่มีกฎหมายบังคับความเร็วสูงสุดของจักรยาน แต่มีกฎที่บังคับว่าผู้ใช้จักรยานไม่ควรปั่นในลักษณะที่ทำให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตหรือทรัพย์สิน เพราะจะเป็นความผิดทางกฎหมายจรรยาจร

คำแนะนำที่ควรปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน

ในกรณีที่เราเป็นฝ่ายผิด ก่อความเสียหายให้กับผู้อื่น มาตรา 78 ระบุว่าเราต้องหยุดรถและให้ความช่วยเหลือผู้เสียหาย ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ ช่วยเหลือเสร็จแล้วก็ต้องติดต่อเจ้าหน้าที่พนักงานตำรวจ พร้อมแจ้งตัวตน ชื่อ ที่อยู่และเลขทะเบียนรถของคู่กรณีด้วย ถ้าเรานั้นจากที่เกิดเหตุเราจะตกเป็นฝ่ายผิดกันที และเจ้าหน้าที่มีสิทธิยึดจักรยานคันก่อเหตุด้วย ถ้ายึดแล้วไม่ไปติดต่อเจ้าหน้าที่ จักรยานคันนั้นจะถือว่าเป็นทรัพย์สินที่ใช้กระทำความผิด และจะตกเป็นของรัฐในที่สุด



13 ที่ ห้ามจอดจักรยาน

ผู้ใช้จักรยานต้องมีความรู้ในสิ่งที่สำคัญมากๆ อีกอย่างหนึ่ง คือสถานที่ห้ามจอดจักรยาน เพื่อหลีกเลี่ยงและเป็นการให้ความร่วมมือทางกฎหมาย ซึ่งระบุไว้ทั้งหมดมี 13 ที่ ดังนี้

- 1 บนทางเท้า
- 2 บนสะพานหรือในอุโมงค์
- 3 ตรงทางร่วมทางแยก หรือ ระยะ 10 เมตร จากทางร่วมทางแยก
- 4 ตรงทางข้าม หรือ ระยะ 3 เมตร จากทางข้าม
- 5 ตรงที่มีเครื่องหมายจราจรห้ามจอดรถ
- 6 ในระยะ 3 เมตรจากท่อดับเพลิง
- 7 ในระยะ 10 เมตร จากที่ตั้งสัญญาณจราจร
- 8 ในระยะ 15 เมตร จากทางรถไฟผ่าน
- 9 ห้ามจอดซ้อนทับรถอื่นที่จอดอยู่ก่อนแล้ว
- 10 ตรงปากทางเข้าออกอาคารหรือทางเดินรถในระยะ 5 เมตร จากปากซอย
- 11 ในที่คับขัน
- 12 ในระยะ 15 เมตร ก่อนถึงเครื่องหมายหยุดรถประจำทาง และเลยเครื่องหมายไปอีก 3 เมตร และในระยะ 3 เมตร จากตู้ไปรษณีย์
- 13 ในลักษณะกีดขวางทางจราจร (บนถนนที่มีหลายช่องทางจราจรผู้ใช้จักรยานควรอยู่ช่องซ้ายตลอดเวลา ยกเว้นกรณีจำเป็นที่ไม่สามารถใช้ช่องทางซ้ายได้)

จักรยาน ยิ่งปั่นยิ่งดี

ทุกวันนี้ การปั่นจักรยานกำลังได้รับความนิยมจากคนไทย สังเกตได้จากที่มีผู้ใช้จักรยานสำหรับเดินทางบนท้องถนนมากขึ้น และการปั่นจักรยานมีผลดีในหลายด้าน เช่น

ด้านสุขภาพ

การปั่นจักรยานที่ถูกวิธีเป็นประจำทุกวัน วันละ 30 นาที จะช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิต และการหายใจดีขึ้น หัวใจและปอดทำงานได้ดี ช่วยหลีกلامเนื้อกระชับและกระดูกแข็งแรง ทั้งสามารถช่วยเผาผลาญพลังงานได้เป็นอย่างดี (กรมอนามัย 2557) อีกทั้งเป็นการลดความเสี่ยงในการเกิด **“โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”** อีกด้วย

โดยเฉพาะ **“โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”** ได้กลายเป็นโรคที่มีอัตราเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัวอย่างน่าวิตก โดยเฉพาะจากสถิติปี พ.ศ. 2552 พบว่า มีประชากรเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากกว่า 300,000 คน หรือ คิดเป็นร้อยละ 73 ของการเสียชีวิต ของประชากรไทยทั้งหมดในปี 2552 ฉะนั้น การปั่นจักรยานซึ่งเป็นกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) อย่างหนึ่ง ที่ลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-Communicable diseases) เป็นชื่อเรียกกลุ่มโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค ไม่สามารถติดต่อได้ผ่านการสัมผัส คลุกคลี หรือ ติดต่อกันตัวนำโรค (พาหะ) หรือสารคัดหลั่งต่างๆ หากแต่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ภายในร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลจากวิธีการใช้ชีวิตที่มีพฤติกรรมเสี่ยง อย่าง เหล้า บุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย อาหารหวานมันเค็มจัด และมีความเครียด โรคในกลุ่ม โรค NCDs ที่มีอัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงสุด 6 โรค ได้แก่

- 1 โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus)
- 2 โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ (Cardiovascular & Cerebrovascular Diseases)
- 3 โรคถุงลมโป่งพอง (Emphysema)
- 4 โรคมะเร็ง (Cancer)
- 5 โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)
- 6 โรคอ้วนางพุง (Obesity)



ด้านเศรษฐกิจ

สามารถลดการนำเข้าน้ำมันและก๊าซธรรมชาติ ร้อยละ 16.7 ของมูลค่าการนำเข้ารวม หรือกว่า 1 ล้านล้านบาท และจากการสำรวจในปี 2554 พบว่า ค่าใช้จ่ายครัวเรือนในการเดินทางและยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 19 ฉะนั้นหากใช้จักรยานแทนการใช้รถยนต์เพียงสัปดาห์ละ 1 วัน จะสามารถลดค่าใช้จ่ายได้เฉลี่ย 5,200 บาท/คน/ปี

ด้านสิ่งแวดล้อม

จะช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการใช้น้ำมันและก๊าซธรรมชาติในภาคขนส่ง ดูแลจักรยานงานสำคัญของนักปั่น เพื่อความปลอดภัยในการขับขี่ ยืดอายุการใช้งาน ลดค่าใช้จ่ายในการซ่อมบำรุง นักปั่นทุกคนจึงควรดูแลจักรยานดังนี้

ก่อนปั่น

- 1 เช็คลมยาง** ดูจากค่าแรงดันลมยาง สูงสุดและต่ำสุดที่พิมพ์ออกไว้ตรงล้อ ปกติไม่ควรต่ำกว่า 80 psi (pound per square inch -ปอนด์ต่อตารางนิ้ว)
- 2 เช็คลมเบรก** ลองหมุนล้อแล้วลองเบรก ว่าทำงานผิดปกติหรือไม่ ขณะหมุนล้อ ถ้าผ้าเบรกเสียดสีกับขอบล้อ แสดงว่าเบรกตั้งไม่ตรง ให้ใช้มือขยับแล้วลองหมุนอีก
- 3 เช็คน็อตปลดไว (Quick release skewers)** ซึ่งทำหน้าที่ยึดล้อกับเฟรมหรือโครงจักรยาน ให้ดูความแน่น ป้องกันล้อหลุดขณะปั่น
- 4 เช็คดีวยคอ (Headset)** ว่าอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องหรือไม่ ด้วยการกำเบรคหน้า ลองเขย่ารถเบาๆ ไปทิศทางด้านหน้า ด้านหลัง ถ้ามีเสียงดัง ควรขันให้แน่น
- 5 เช็คล้อและกระทะโหลก** คึงล้อไปทางซ้ายและขวา ถ้าขยับได้ ต้องขันให้แน่น จับบันได คึงซ้ายขวา เพื่อดูกระทะโหลก ถ้าขยับได้ ต้องขันให้แน่น
- 6 ตรวจสอบน็อตตรงจุดต่างๆ** อย่านำให้หลวม ป้องกันการหลุดตอนปั่นแรงๆ

หลังปั่นเสร็จแล้ว

- 1 ปล่อยลมยางออกทุกครั้ง** เพื่อยืดอายุการใช้งาน ไม่ต้องปล่อยจนแบน เอาแค่บีบยางแล้วนี่ม
- 2 ตรวจสอบคุณภาพยาง** เพราะอาจมีเศษหิน เม็ดกรวด หรือเศษแก้วฝังอยู่
- 3 คลายก้ามเบรกทุกครั้ง** เพื่อยืดอายุสปริง
- 4 ปลดเกียร์หน้าและเกียร์หลัง** ให้อยู่ระดับต่ำสุด เพื่อยืดอายุสปริงระบบเกียร์
- 5 ทำความสะอาดขอบล้อจุดที่สัมผัสกับเบรก** อย่านำให้มีสิ่งสกปรก เพื่อให้เบรกทำงานเต็มที่
- 6 เช็ครอบฟ่อน คราบเหงื่อ ชีโคลน** ที่ติดตามเฟรมหรือโครงจักรยาน แอนต์ โช๊ค ล้อ เบาะ ด้วยการใช้น้ำยาทำความสะอาด เช็ด จากนั้นใช้ผ้าแห้ง เช็ดซ้ำ
- 7 ทำความสะอาดโซ่จักรยานทุกครั้ง** และหยอดน้ำมันหล่อลื่น หรือล้างโซ่เมื่อปั่นครบ 500 - 2,000 ก.ม.



เมืองปั่นได้
เมืองปั่นดี

