



## เอกสารประชาสัมพันธ์

### เรื่อง การใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ประจำปี ๒๕๕๙

งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักปลัด เทศบาลตำบลเวียง

๑๑๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลเวียง อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ๘๔๑๑๐

โทรศัพท์ ๐๗๗-๔๓๑๕๑๗ โทรสาร ๐๗๗-๔๓๑๕๑๗

<http://www.weang.go.th>

## บทความนำรู้เกี่ยวกับการใช้จักรยานในการใช้ชีวิตประจำวัน

จากสถานการณ์และข้อเท็จจริงอันเป็นปัจจัยสำคัญต่อโครงการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานไปสู่นโยบายสาธารณะของประเทศไทย

### ความทรงจำดีๆ

ผู้ใหญ่ทุกคนมักมีความทรงจำดีๆในอดีตหลายๆเรื่องต่อชีวิตในวัยเด็กและวัยรุ่นที่ยังคงฝังตรึงอยู่ไม่ลืมเมื่อกล่าวถึงที่ไร ก็มักชื่นชมในความสุข-สนุกสนานอย่างมีคุณค่าเหล่านั้น อยากให้เหตุการณ์หวนกลับคืนมาใหม่ แต่แล้วผู้ใหญ่ก็มักยอมจำนนว่า เป็นเรื่องเพ้อฝัน ที่ได้ทำอะไรสนุกสนานแบบชีวิตในวัยเด็กอีก เพราะสถานการณ์วันนี้ “ได้เปลี่ยนแปลงไปแล้ว...” ในความทรงจำ การเห็นคุณค่าของกิจกรรมสำคัญสองอย่าง ที่วันนี้ดูเสื่อมถอยด้อยค่า และจำเป็นที่ผู้ใหญ่ทุกระดับตั้งแต่ชุมชนท้องถิ่นถึงระดับประเทศต้องกลับมาทบทวนพิจารณากันอย่างจริงจังถึงขั้นจะต้องทำให้เป็นวาระสำคัญระดับประเทศและระดับท้องถิ่น กิจกรรมสองอย่างนั้นได้แก่

### กิจกรรมลูกเสือ และกิจกรรมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน

### กิจกรรมลูกเสือ มีคุณค่าสร้างเยาวชนให้เป็นพลเมืองดี

แต่เมื่อเติบโตขึ้นมา ผู้ใหญ่จำนวนไม่น้อยก็ลืมการ “เป็นพลเมืองดี ตามวิถีลูกเสือ” กันไปแล้วจนเสียโอกาสดีๆซึ่งส่งผลไปถึงความยุ่งยากของประเทศชาติในทุกวันนี้ เฉพาะเรื่องนี้ต้องว่ากันอีกยาว จึงต้องขอข้ามไปก่อน.....กิจกรรมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน เป็นความทรงจำดีๆอีกอย่างหนึ่ง ที่ผู้ใหญ่ยอมรับว่ามีประโยชน์โดยเฉพาะการเดินทางในระยะใกล้ๆปานกลาง เช่นเดียวกับการเดินเท้า ที่ให้ประโยชน์มากมาย ทั้งการประหยัดค่าใช้จ่ายพลังงาน ลดมลภาวะในสิ่งแวดล้อม และเสริมสร้างสุขภาพอนามัยที่ดีช่วยให้ร่างกายแข็งแรง-ต้านทานโรคดีขึ้นจากการได้ออกกำลัง

### วิถีโลกที่เปลี่ยนแปลง...วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป

แต่ทุกวันนี้ ความเจริญทางเทคโนโลยียานยนต์พาหนะทุกประเภท ได้เข้ามาคุกคามเบียดบังพื้นที่ของ คนใช้จักรยาน และคนเดินถนนลงไปอย่างสิ้นเชิง เพียงจำนวนจักรยานยนต์และรถยนต์ที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วก็ทำให้ถนนเล็กและสั้นลงไปจนทำทนายผู้บริหารเมืองใหญ่ทั่วโลกแล้วแม้แต่ในประเทศไทยเรา ปัญหาความแออัดของการจราจรในเมืองใหญ่ ที่ลุกลามไปยังหัวเมือง และใจกลางเมืองขนาดเล็ก โดยเฉพาะในเวลาเร่งด่วน ส่งผลต่อวิถีชีวิตของคนจำนวนมาก เป็นปัญหาที่ผู้บริหารท้องถิ่นคนแล้วคนเล่า ต้องขบคิดแก้ไข แต่ก็

ยังไม่อาจเอาชนะปริมาณยานยนต์ที่เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างมหาศาลได้ ล่าสุดรายงานข่าวจากจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งกำลังเกิดวิกฤติจราจรอย่างหนักเพราะประชาชนขาดแคลนระบบขนส่งมวลชน ส่วนใหญ่หันไปใช้จักรยานยนต์ ซึ่งใช้เงินดาวน์เพียงไม่กี่ร้อยบาทก็เป็นเจ้าของได้ รถเมล์เล็กจำนวนมากที่ยังคงวิ่งรับผู้โดยสารก็ทำตัวเป็นแท็กซี่ที่เรียกราคาตามความพอใจ

เมื่อผู้สื่อข่าวสัมภาษณ์คุณแม่คนหนึ่ง ซึ่งขับรถยนต์ไปส่งลูกเล็กที่โรงเรียน ในระยะทางห่างจากบ้านเพียงประมาณ ๑ กม. เธอเองคงไม่สะดวกที่จะเดินจูงลูก หรือขี่จักรยานไปส่งโรงเรียน แน่แน่นอนครับ ใครที่จะชี้ชวนให้เธอทำเช่นนั้นคงต้องถูกโต้กลับอย่างรุนแรง ทั้งยังไม่อาจรับประกันได้ว่าเธอและลูกจะปลอดภัยจากรถยนต์หรือจักรยานยนต์ที่มีความเร็วสูงกว่าหลายเท่าสถานการณ์นี้คือ วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป หรือถูกทำให้เปลี่ยนไป ความเจริญทางเทคโนโลยีการขนส่งจราจร ช่วยให้คนเดินทางสู่เป้าหมายได้อย่างรวดเร็ว แต่หากเกิดอุบัติเหตุขึ้นแต่ละครั้งก็ก่อความสูญเสียมากขึ้นเป็นเงาตามตัวเช่นกัน เช่นเดียวกับความเคยชินของวัยรุ่นที่มักจะคว่ำกัญญาแจกรยานยนต์ประจำบ้าน เพื่อขับออกไปซื้อของกินที่ร้านหัวถนน หากจะเลยไปขับรถกินลมเล่นกับเพื่อนด้วยความเร็ว ๘๐ -๙๐ กม.ต่อชั่วโมง แล้วบังเอิญไปเกิดอุบัติเหตุก็อาจต้องนอนโรงพยาบาลเพราะโรค”มอเตอร์ไซด์ทำหล่น”ก็เป็นได้ท่ามกลางปัญหาราคาพลังงานจากปิโตรเลียมที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่องรวดเร็ว และไร้จุดสิ้นสุด ปริมาณการใช้เชื้อเพลิงเหล่านี้ก็กลับทบทวีทั่วโลก จนเป็นที่หวงใยว่าอีกไม่กี่ปีปิโตรเลียมจะหมดไปจากโลกทำให้ต้องเร่งแสวงหาพลังงานทางเลือก กันอย่างเร่งด่วน

### การรณรงค์ใช้จักรยานในประเทศไทย

เกือบยี่สิบปีที่แล้ว มีนักวิชาการสิ่งแวดล้อมที่มีบทบาทสำคัญท่านหนึ่ง คือ ศ.ดร.จงชัย พรรณสวัสดิ์ ได้เป็นแกนนำริเริ่มเคลื่อนไหวรณรงค์ให้มีการใช้จักรยานเพื่อการเดินทางไปทำงานและไปเรียนหนังสือ แต่พลังของการรณรงค์ก็ยังไม่อาจทัดทานต่อสู่กับการขยายตัวของอุตสาหกรรมยานยนต์พาหนะได้เลยแม้แต่น้อย การรณรงค์แต่ละครั้งเป็นเพียงการกระตุ้นสังคมเป็นครั้งคราว หรือบางครั้งก็เป็นการเอากิจกรรมขี่จักรยานไปประกอบกิจกรรมรณรงค์อื่นๆ มีเพียงกทม.เท่านั้นที่จัดสร้างทางจักรยานขึ้นในถนนหลายสายมีระยะทางรวมแล้วกว่าสองร้อยกิโลเมตร แต่ก็ยังไม่มีประสิทธิภาพเพราะถูกทิ้งร้าง ซึ่งยังมีการวิพากษ์วิจารณ์ตามมาจนถึงปัจจุบันอย่างไรก็ดี ได้เกิดความเติบโตใหญ่ของชุมชนคนรักจักรยานยุคใหม่ขึ้นมาทั่วประเทศ คือ จักรยานเพื่อสุขภาพ สิ่งแวดล้อม และการท่องเที่ยว ด้วยความสอดคล้องกับคนวัยอายุใสยุคใหม่ที่ต้องการออกกำลังกาย แต่มีปัญหาทางกายภาพ เช่นข้อเข่าเสื่อม ไม่สามารถออกกำลังกาย จึงหันมาหาจักรยาน แต่จักรยานที่คนกลุ่มนี้เลือกใช้กลับต้องเป็นจักรยานมีเกียร์ราคาแพงจากต่างประเทศ เป็นที่รู้จักกันว่า “เสือภูเขา” หรือ เอ็มทีบี เมทาเนบิค์ ซึ่งมีราคาตั้งแต่หมื่นบาทไปจนถึงหลายแสนชุมชนคนขี่จักรยานกลุ่มนี้มีเครื่องแต่งกายที่ป้องกันอันตรายได้อย่างเต็มยศ ยังดีที่การผลิตเสื้อผ้าทำในเมืองไทยได้ดีมีคุณภาพ แต่อุปกรณ์อื่นๆก็ล้วนแต่ราคาสูงเพราะต้องนำเข้า ทำให้โดยรวมค่าใช้จ่ายในการใช้จักรยานบางคน-บางคนราคาสูงถึงขนาดซื้อจักรยานยนต์ได้มากกว่าสองสามคันด้วยซ้ำ อย่างไรก็ตาม การเติบโตของชุมชนคนกลุ่มนี้กลับทำให้ประชาชนคนเดินดินทั่วไปมีทัศนคติที่เข้าถึงการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันได้มากยิ่งขึ้น เพราะเป็นภาพลักษณ์ของคนมีสตางค์เขาเล่นกันรวมถึงจักรยานเกียร์เดียว หรือที่เรียกชื่อในสมัยก่อนว่า สเตอร์ลิง ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่นคล้ายจักรยานบีเอ็มเอ็กซ์ ก็ราคาเริ่มต้นจากหมื่นขึ้นไปและนำเข้าจากต่างประเทศเป็นส่วนใหญ่ทั้งสิ้น

## จักรยานคนไทย จักรยานคนจน

ทั้งที่จักรยานเป็นพาหนะเดินทางของคนไทยมาเกือบ ๘๐-๙๐ ปี โดยนำเข้าจากต่างประเทศในช่วงแรกๆ ต่อมาจึงมีการผลิตเองในประเทศไทย แต่เมื่อยุคที่จักรยานยนต์เริ่มเฟื่องฟูราวสามสิบกว่าปีที่แล้ว สายตาของคนทั่วไปจึงมองว่า คนขี่จักรยานธรรมดาๆ คือคนที่ “ไม่มีหรือยังไม่มีเงินซื้อรถจักรยานยนต์หรือรถยนต์” ถึงกับมีการแต่งเพลงลูกทุ่งเมื่อสามสิบกว่าปีก่อนชื่อเพลง จักรยานคนจน

ยิ่งสังคมไทยมีค่านิยมให้ความสำคัญกับคนขับรถเก๋งมากกว่าคนขับรถกระบะและมากกว่าคนขี่มอเตอร์ไซด์ คนขี่จักรยานจึงเป็นเพียงคนส่วนน้อยในท้องถนนที่แม้แต่เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรจำนวนมากก็ยังมองว่าเป็นส่วนเกินของถนนในปัจจุบัน

ดังนั้น การที่ชุมชนชาวจักรยานเพื่อสุขภาพ สิ่งแวดล้อม และการท่องเที่ยว ชาวจักรยานเพื่อการแข่งขัน จะมารวมตัวกันสนับสนุนการสร้างชุมชนจักรยานขึ้นในระดับท้องถิ่น จึงจำเป็นต้องถอดใจออกไปสร้างมุมมองวิเคราะห์จากภายนอกเข้ามาหาตนเอง แล้วขับเคลื่อนกิจกรรมที่กลมกลืนกับสังคมและชุมชนมากกว่าการสร้างความแปลกแยก

- **ชุมชนท้องถิ่น** โดยภาพรวม ชุมชนทุกรูปแบบเปลี่ยนแปลงการเดินทางไปใช้จักรยานยนต์มากขึ้น จนกลายเป็นยานพาหนะหลักในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น และคนทำงาน ปริมาณยานยนต์ถือเป็นแรงคุกคามโดยตรงต่อการใช้จักรยานร่วมทาง เช่นเดียวกับรถยนต์ที่เพิ่มปริมาณขึ้นอย่างรวดเร็ว
- **ชุมชนเมือง** ยังคงมีประชาชนกลุ่มต่างๆ ที่ใช้จักรยานประจำในท้องถนนของทุกจังหวัดอยู่บ้าง ได้แก่ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มข้าราชการเกษียณ แต่จำนวนน้อยลงเรื่อยๆ ส่วนกลุ่มนักเรียนนักศึกษา มีจำนวนน้อยมากเมื่อเทียบกับจักรยานยนต์(หรือรถยนต์ในมหาวิทยาลัย)
- **ชุมชนชนบท** ยังมีการส่งเสริมการใช้จักรยานในโรงเรียนในชนบท จากการที่องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนมีการบริจาคจักรยานให้แก่เด็กนักเรียนในโรงเรียนท้องถิ่นห่างไกลอย่างต่อเนื่องตลอดมา ทำให้เป็นที่รับรู้ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั้งระดับจังหวัดและระดับตำบลว่าจักรยานยังคงเป็นทางเลือกที่ดีในการเดินทางไปโรงเรียนของเด็ก
- **ชุมชนสถาบันการศึกษา** ในประเทศไทยชุมชนที่เคยใช้จักรยานอย่างหนาแน่นเป็นต้นแบบเดิมเช่น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปอย่างมากโดยหันไปใช้จักรยานยนต์และรถยนต์กันมากขึ้นทำให้บรรยากาศส่งเสริมการใช้จักรยานหายไปชุมชนใหม่เช่น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์รังสิตก็มีกรณีข้อขัดแย้งอย่างรุนแรงจากการที่มหาวิทยาลัยมีนโยบายส่งเสริมแต่นักศึกษาบางกลุ่มไม่พอใจ มีเพียงมหาวิทยาลัยมหิดลที่กำหนดนโยบายลดการใช้ยานยนต์และสนับสนุน

## ๕ เหตุผล...ปั่นจักรยานกันเถอะ

### ๑. ปั่นจักรยานรักษโลก

นอกจากการปั่นจักรยานจะประหยัดเงิน ประหยัดค่าน้ำมัน ยังเป็นการช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมอีกทางหนึ่งด้วยแล้ว เพราะจักรยานเป็นยานพาหนะซึ่งไม่ต้องใช้เครื่องยนต์ใดๆ ที่ทำให้ต้องเป็นตัวปล่อยมลพิษทางอากาศออกมาสู่โลกภายนอก นอกจากจักรยานไม่ก่อให้เกิดมลพิษแล้ว การปั่นจักรยานยังประหยัดพลังงานมากกว่าการเดินถึงสามเท่าในระยะทางเท่าๆ กัน เพราะถ้าลองเปรียบเทียบพลังงานที่เราใช้ในการปั่นจักรยานออกมาให้เหมือนรถยนต์ จะได้ประมาณประมาณ ๔,๗๐๕ กิโล/ลิตร

### ๒. ลดน้ำหนักง่ายๆ ด้วยการปั่นจักรยาน

การปั่นจักรยานออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้ดี การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าฟิตเนส หรือไปจ่ายกับค่าคอร์สตามสถาบันลดน้ำหนักต่างๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด แค่คุณลงทุนซื้อจักรยานสักคัน ไม่ต้องแพงมากหรอก เอาแค่พอขี่ได้ก่อน คุณรู้หรือไม่ว่า การปั่นจักรยานเพียง ๑ ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้ถึง ๖๐๐ แคลอรี หลายคนคงจะยังไม่รู้ว่ามันไม่ได้เผาผลาญแค่เฉพาะตอนที่เรปั่น ผู้เชี่ยวชาญบอกว่าร่างกายของคนปั่นจักรยานเป็นประจำจะมีสถานะ “After Burner” หรือเผาผลาญไขมันส่วนเกินได้อย่างต่อเนื่อง หลังจากลงจากจักรยานแล้วต่อไปอีก ๒-๓ ชั่วโมงด้วย แค่นี้ก็หุ่นดี ผอมเพรียว แถมยังสนุกอีกด้วยประมาณ ๔,๗๐๕ กิโล/ลิตร

### ๓. ร่างกายแข็งแรง สดชื่น จิตใจแจ่มใส

การขี่จักรยาน ก็เหมือนการออกกำลังกาย พอออกกำลังกายแล้วก็จะทำให้เราร่างกายแข็งแรงสดชื่น นอกจากนี้ยังช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นอีกด้วย เพราะเวลาที่ขี่จักรยานคุณจะมีเวลาในการชมนก ชมไม้ ดูบรรยากาศรอบๆ เลือกที่จะไปปั่นจักรยานในสวนสาธารณะที่เต็มไปด้วยต้นไม้สีเขียวจำนวนมาก เมื่อมองไปแล้วก็จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย ทั้งนี้ยังได้สัมผัสบรรยากาศบริสุทธิ์อีกด้วย และมีรายงานสุขภาพจากอังกฤษบอกว่าคนที่ปั่นจักรยานอย่างน้อย ๓๐ นาทีเป็นเวลาห้าวันต่อสัปดาห์ มีโอกาสป่วยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายเลยกว่าเท่าตัว นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยสุขภาพในสหรัฐฯ หลายๆ ชิ้นยืนยันว่า การออกกำลังกาย โดยเฉพาะการปั่นจักรยานช่วยลดความหุดหู่และความเหนื่อยล้าได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว

### ๔. หน้าเด็กลง

การปั่นจักรยานนั้นช่วยให้ร่างกายเราลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารได้ดีขึ้น และช่วยขับถ่ายสารพิษในร่างกายได้มีประสิทธิภาพขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างการปั่นจักรยานจะช่วยกระตุ้นการผลิตสารคอลลาเจน ซึ่งเป็นสารที่สาวๆ หรือไม่สาวๆ ก็ต้องการเป็นอย่างมาก เพราะสารคอลลาเจนตัวนี้จะช่วยในเรื่องการลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า จึงไม่แปลกว่าทำไมคนที่ปั่นจักรยานเป็นประจำจึงหน้าตาอึมเิบและผิวพรรณขาวใสน่าเจียะกันทั้งนั้น

## ๕. ความเป็นอิสระ มีสังคม ได้เพื่อนใหม่

เสน่ห์การปั่นจักรยานคงอยู่ที่ความเป็นอิสระ เมื่อไปถามนักปั่นตัวยงหลายๆ คนเขาก็จะตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าการปั่นจักรยานมันไม่เหมือนกับการขี่รถประเภทอื่น การปั่นจักรยานมันสามารถหยุดในที่ที่เราอยากหยุดได้ ชมบรรยากาศ ทิวทัศน์อื่นๆ ซึ่งมีสถานที่หลายแห่งที่ไม่อนุญาตให้รถยนต์เข้าไป หรือแม้จะเดินเข้าไปก็ช้าและเสียเวลา จักรยานอาจเป็นทางเลือกที่ดีหากเราต้องการเข้าไปถึงในที่ที่เราต้องการ

ผู้เผยแพร่ : นางรัตน์สุดา เพชรย้อย  
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักปลัด  
เทศบาลตำบลเวียง  
โทรศัพท์ ๐๗๗-๔๓๑๕๑๗  
วันที่เผยแพร่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙