

กิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์ใช้จักรยานเพื่อลดการใช้รถยนต์



การปั่นจักรยานเป็นการช่วยประเทศลดการใช้พลังงาน ลดมลพิษ และรักษาสิ่งแวดล้อม ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลต้นหยงดालอ จึงขอรณรงค์ให้ประชาชนในพื้นที่ร่วมรณรงค์ใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ตามนโยบายของรัฐบาล เพื่อให้การร่วมรณรงค์และส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ให้กับประชาชนทั่วไปได้ออกกำลังกาย ลดอัตราการเจ็บป่วยและภาวะเสี่ยงของโรคต่าง ๆ องค์การบริหารส่วนตำบลต้นหยงดालอ จึงประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ทุกท่าน ได้มีกิจกรรมการเดิน และการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เช่น การปั่นจักรยานไปจับจ่ายซื้อของที่ร้านค้าในชุมชนหรือหมู่บ้าน การเดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน การเดินหรือปั่นจักรยานในสวนสาธารณะใกล้บ้าน เป็นต้น

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

การรักษาให้โลกของเรามีสีฟ้าสวยงามด้วยการไม่สร้างมลพิษให้กับโลก เริ่มได้จากตัวเองโดยการหันมาใช้รถขนส่งมวลชน หรือปั่นจักรยาน ขอนำข้อควรระวังก่อนปั่นจักรยานมาฝากกันครับ

ข้อควรระวังก่อนปั่นจักรยาน

1. จักรยานเหมาะสำหรับการเดินทางในระยะสั้น ประมาณ ๑-๕ กิโลเมตร
2. ผู้ที่มีสุขภาพดีอยู่แล้ว เมื่อปั่นจักรยานไปเรื่อย ๆ แบบไม่เร่งรีบ จะไม่รู้สึเหนื่อยในระยะ ๕ กิโลเมตรแรก
3. อาการเหนื่อย ไม่สบายตัว จะเกิดขึ้นเมื่อปั่นจักรยานเร็ว ในช่วงเวลาประมาณ ๑๖-๓๐ นาทีแรก แต่หลังจากเหนื่อยได้ที่แล้ว ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอนดอร์ฟิน มีผลทำให้ร่างกายคลายเครียด

๔. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะต้องปั่นจักรยานวันละ ๓๐ นาทีทุกวัน หรือวันเว้นวัน ติดต่อกัน ๑-๓ เดือน เพื่อให้กล้ามเนื้อขาได้พัฒนา

๕. ผู้ที่เริ่มปั่นจักรยาน หากหยุดพัก ยึดเส้นยึดสายทุก ๆ ๕ กิโลเมตร จะทำให้ปั่นจักรยาน ต่อเนื่องไปได้ถึง ๒๐ กิโลเมตรในเวลา ครึ่งชั่วโมง ถึงสองชั่วโมง

๖. การเลือกจักรยานให้เหมาะสมกับกิจกรรมหรือลักษณะการปั่น จะช่วยทำให้การปั่นเป็นไป อย่างสนุกสนานมากขึ้น

๗. กฎ กติกา สัญญาณ และมารยาทในการปั่นจักรยาน เป็นสิ่งที่ควรเรียนรู้ เพื่อความปลอดภัย ของตัวผู้ปั่นเอง และไม่รบกวนผู้ใช้รถใช้ถนนร่วมกัน ไม่สร้างความเดือดร้อนซึ่งกันและกัน

๘. การแต่งรถจักรยานควรเน้นไปที่ความปลอดภัยอุปกรณ์ที่จำเป็น และต้องทำให้อยู่ในสภาพที่ ดีเสมอ ทั้งเบรก ไฟหน้าแสงสีขาวส่องเห็นพื้นทาง ไฟท้ายแสงสีแดง หรือติดวัตถุสะท้อนแสงที่มีสีแดง

๙. การแต่งตัวที่เหมาะสมจะช่วยเพิ่มความปลอดภัย เช่น เสื้อสะท้อนแสง สนับเข่า สนับแขน หมวกกันน็อก จะทำให้เกิดความปลอดภัยในการปั่นจักรยานมากขึ้น

นอกเหนือจากสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว การปั่นจักรยานเป็นประจำยังมีประโยชน์อีกมาก เช่น

- การปั่นจักรยานเป็นประจำควบคุมน้ำหนัก ป้องกันอ้วน ลดความเสี่ยงมะเร็ง

การปั่นจักรยานนอกจากช่วยควบคุมน้ำหนัก ป้องกันการมีน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนแล้ว ผู้หญิงที่ เดินทางด้วยการเดินหรือปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาทีจะมีความเสี่ยงที่เป็นมะเร็งเต้านมลดลง อย่างมากด้วย

- การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้จิตใจแจ่มใส ความคิดแหลมคม

การได้ปั่นจักรยาน เดิน หรือออกกำลังกายอื่นใดครั้งละเพียง ๓๐ นาทีสามารถทำให้คุณไวต่อการ ตอบสนองมากขึ้น ความทรงจำดีขึ้น และมีคิดสร้างสรรค์ได้ดีขึ้น จากผลการสำรวจพบว่าคนที่ใช้จักรยาน เดินทางในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น

- การปั่นจักรยานเป็นประจำ ช่วยลดเขยการกินที่มากเกินไป

หากปั่นจักรยานเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้รักษาน้ำหนักตัวเอาไว้ได้ ร่างกายของคนที่ได้ออกกำลังกาย ทุกวันสามารถใช้ผลของการออกกำลังกายมาชดเชยผลเสียจากการกินที่จนมากเกินไป

เชื่อว่าแทบทุกคนคงรู้ถึงประโยชน์ของการขี่จักรยานกันอยู่แล้ว ความนิยมในการใช้จักรยาน กลับเพิ่มมากขึ้นในหลายประเทศทั่วโลกเพราะเหตุผลสำคัญต่อไปนี้

๑. ออกกำลังกายได้สุขภาพดี

การได้ใช้ขาทั้งสองปั่นจักรยานไปอย่างอิสระนั้นเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทำให้ เลือดไหลเวียนดี ส่งผลดีกับหัวใจ ปอด ทางระบบเดินหายใจ รวมถึงกล้ามเนื้อต่าง ๆ จึงช่วยทำให้ร่างกาย แข็งแรง และที่ได้มากกว่าการออกกำลังกายก็คือ การได้ออกมาขี่จักรยานสัมผัสบรรยากาศนอกบ้านหลังจาก เก็บตัวอยู่ในบ้านมาหลายเดือน ซึ่งช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ลดความเครียด ไม่ให้เสี่ยงกับภาวะ ซึมเศร้าอีกด้วย

๒. ประหยัดเงิน ประหยัดพลังงานเมื่อเทียบกับการเดินทางด้วยวิธีอื่นๆ คงจะเห็นได้ชัดเจนว่า การเดินทางด้วยจักรยานประหยัดค่าใช้จ่ายกว่าวิธีอื่น ๆ เพราะไม่ต้องใช้น้ำมัน ช่วยให้มีเงินเหลือเก็บเดือนหนึ่ง ไม่น้อย แถมค่าดูแลรักษาก็ไม่มาก การประหยัดด้วยการใช้จักรยานจึงเป็นทางออกที่ดีในช่วงวิกฤตแบบนี้

๓. เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมจักรยานเป็นพาหนะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ไม่สร้างมลพิษ ไม่สร้างควันดำและไม่ก่อเสียงดังบนท้องถนน เมื่อมีการใช้จักรยานมากขึ้นก็ช่วยให้เมืองต่าง ๆ ลดการใช้น้ำมัน อากาศก็สะอาด ออกซิเจนเพิ่มขึ้นเพราะมลพิษลดลง นอกจากนั้นปัญหาฝุ่นควันที่เคยส่งผลกระทบต่อสุขภาพจนป่วยก็คลี่คลาย เมื่อสุขภาพดีไม่มีปัญหาระบบทางเดินหายใจ

ปัญหาโลกร้อน ค่าฝุ่น PM ๒.๕ ที่เกินมาตรฐาน สิ่งเหล่านี้ล้วนป้องกันได้ ขอเพียงหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดมลพิษ องค์การบริหารส่วนตำบลชอรร่วมรณรงค์ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว และหันมาเลือกการเดินทางที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อย่างเช่น การใช้จักรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรค

