

เปิดคลินิกจักรยานนักปั่นหน้าใหม่ สนับสนุนคนใช้จริงในชีวิตประจำวัน

“ท ลักการง่าย ๆ ของการเริ่มปั่นจักรยาน คือ ใช้จักรยานที่มี หรือจักรยานสามัญประจำบ้านที่สมาชิกทุกคนในบ้านสามารถขี่ได้ เริ่มปั่นในบริเวณบ้าน หมู่บ้าน พร้อมหาแนวร่วมจากคนในครอบครัว ก่อนขยายวงกว้างออกไป หาความรู้เพิ่มเติม และสุดท้ายหากิจกรรมรองรับ เช่น การออกทริปจักรยาน แต่ที่สำคัญของการขี่จักรยานให้ปลอดภัยคือ มีน้ำใจ ยิ้ม ขอบคุณ ขอโทษ และให้ทางเพื่อนร่วมทาง” ผศ.แชลล์ บุญลุ่ม ผู้สร้างหลักสูตรวิชาจักรยาน มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี กล่าว

เพราะการขี่จักรยานไม่ใช่แค่การทรงตัวบนจักรยานโดยไม่ให้ล้มจนเกิดอาการบาดเจ็บเท่านั้น แต่การขี่จักรยานให้ปลอดภัยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ และมีความปลอดภัยเป็นองค์ประกอบสำคัญด้วย ขณะที่หลายคนอยากจะมีจักรยานแต่ไม่รู้จะเริ่มได้อย่างไร และมาพร้อมกับคำถามมากมายตามมา ส่วนการแสวงหาแหล่งข้อมูลที่ครบถ้วนเกี่ยวกับการปั่นจักรยานเพื่อคลายข้อสงสัยเหล่านั้นก็กระจัดกระจาย ไม่สมบูรณ์ ที่สำคัญไม่มีความแน่ชัดว่าข้อมูลที่เผยแพร่อยู่บนมีความน่าเชื่อถือตามหลักวิชาการเพียงใด

ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับโครงการรณรงค์ส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน (เมืองปั่นได้ เมืองปั่นดี) จัดกิจกรรม “คลินิกจักรยาน นักปั่นหน้าใหม่” ขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สนใจอยากขี่จักรยานแต่ไม่รู้จะเริ่มได้อย่างไร หรือไม่มีความมั่นใจในการปั่นได้มีแนวทางในการเริ่มขี่จักรยาน ซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำแล้วดีต่อสุขภาพ รวมทั้งการส่งเสริมให้เกิดสังคมนักปั่นหน้าใหม่ที่มีมองเห็นคุณค่าประโยชน์ของการปั่นจักรยานในชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่เพียงดีต่อสุขภาพกาย ใจ และสมองเท่านั้น ยังแบ่งปันประโยชน์สู่ชุมชน สังคม และรักษาสีสิ่งแวดล้อมอีกด้วย นอกจากนี้ ยังเป็นการสร้างการเรียนรู้และกระตุ้นให้ประชาชนทั่วไปเห็นประโยชน์ของการปั่นจักรยาน ที่ช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงห่างไกลโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาทิ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรค มะเร็ง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ฯลฯ ได้เป็นอย่างดี



“คลินิกจักรยาน นักปั่นหน้าใหม่” เป็นเสมือนคู่มือของนักปั่นหน้าใหม่ ที่จะบอกเล่าเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับจักรยาน โดยเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้อจักรยานคันแรก หรือจักรยานสามัญประจำบ้านที่เหมาะสมกับสมาชิกทุกคนในบ้าน แนะนำการดูแล การซ่อมบำรุง การเรียนรู้กฎ กติกา มารยาทในการปั่นจักรยานให้เกิดความปลอดภัยทั้งเส้นทางจักรยานและทางถนนปกติ รวมถึงทักษะการล้มอย่างปลอดภัยให้ผู้ขี่ได้รับบาดเจ็บน้อยที่สุด ตลอดจนแนะนำสถานที่เช่าจักรยานในกรณีที่ยังไม่พร้อมที่จะมีจักรยานเป็นของตัวเอง ผ่านวิทยากรผู้ชำนาญด้านจักรยาน เพื่อ “เปลี่ยนเจตคติ เปลี่ยนความกลัว เป็นความกล้า” ในการปั่นจักรยาน

ผศ.แชลล์ บุญลุ่ม ผู้สร้างหลักสูตรวิชาจักรยาน มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี กล่าวว่า ปัญหาสำคัญอันดับแรกของผู้ที่อยากจะมีจักรยานในชีวิตประจำวัน “คือความกลัว” กลัวไม่ปลอดภัยขณะที่ ซึ่งอาจจะมาจากผ่านประสบการณ์ที่ไม่ดีเกี่ยวกับจักรยานมาก่อน หรือความไม่ปลอดภัยจากรถยนต์หรือมอเตอร์ไซด์ แม้กระทั่งความไม่ปลอดภัยจากการขาดความรู้และทักษะในการขี่จักรยานของตัวเอง

ส่วนผู้ที่ขี่จักรยานได้แล้ว แต่ใช้ศักยภาพของจักรยานไม่เป็น เช่น การใช้เกียร์ขณะปั่นผิด หรือใช้ไม่เต็ม ศักยภาพของเกียร์ ซึ่งมีผลต่อกล้ามเนื้อของผู้ขี่ก็เท่ากับการเป็นผู้ขี่จักรยานไม่เป็นเช่นกัน ซึ่งอาจจะ



ทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อร่างกายและเกิดอุบัติเหตุได้ ดังนั้นการขี่จักรยานให้ปลอดภัยอาศัย ความรู้และทักษะการขี่ที่ถูกต้อง ซึ่งคลินิกจักรยานจะเป็นผู้ช่วยในการให้คำแนะนำนั้นๆ

ขั้นแรกของการเพิ่มทักษะการเป็นผู้ขี่จักรยานเป็น เริ่มจากการเลือกจักรยานให้เหมาะสมกับผู้ขี่ โดยยึดหลัก 3 ประการ คือ 1) มองที่วัตถุประสงค์ของการใช้จริง เช่น จักรยานเสือหมอบ เหมาะสำหรับการขี่บนทางเรียบ แต่ไม่สามารถขี่บนทางขรุขระได้ ดังนั้นหากสถานที่ที่ขี่จักรยานส่วนใหญ่เป็นทางขรุขระควรเลือกใช้จักรยานเสือภูเขา เป็นต้น 2) การเลือกตามรสนิยมความชอบ โดยคำนึงถึงความสูงของจักรยานที่สอดคล้องกับความสูงของผู้ขี่ เพราะมีผลต่อสุขภาพผู้ปั่น และ 3) การเลือกตามกำลังทรัพย์ที่มี ซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้จักรยานราคาแพง แต่ควรมีอุปกรณ์ที่สำคัญครบถ้วน เช่น กระดิ่ง ไฟหน้า และไฟท้าย เป็นต้น

ส่วนการสวมเสื้อผ้าขณะขี่ไม่จำเป็นต้องเป็นเสื้อและกางเกงสำหรับการปั่นจักรยานเท่านั้น เพราะอาจทำให้เกิดความยุ่งยากเกินไปสำหรับการปั่นครั้งแรก จนเกิดความท้อแท้ใจ เป็นเหตุในการตัดสินใจเลิกการปั่นจักรยานสามารถสวมใส่เสื้อผ้าที่มีในชีวิตประจำวันได้ แต่ควรสวมกางเกงขายาว โดยเก็บชายกางเกงด้วยหนึ่งยางเพื่อป้องกันขาจากกางเกงพันกับล้อหรือโซ่จักรยาน ที่มาของอุบัติเหตุ รวมทั้งสวมใส่



หมวกกันน็อก การใส่ถุงมือก็มีความจำเป็น เพราะสามารถ ช่วยลดอาการบาดเจ็บในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุ เพราะปกติหากเกิดการล้มของจักรยาน ผู้ขับขี่ส่วนใหญ่จะใช้มือถึงพื้นก่อนอวัยวะอื่นๆ รวมทั้งสวมรองเท้าผ้าใบเพื่อความคล่องตัวในการขี่

สำหรับทักษะที่จำเป็นต้องเรียนรู้คือ เทคนิคการปั่นขึ้นทางลาดชัน บนพื้นทราย หรือทางขรุขระ เทคนิคการล้มเพื่อลดอาการบาดเจ็บ มีทักษะการเบรกซึ่งจะต้องบีบเบรกทั้งสองมืออยู่เสมอ ที่สำคัญผู้ขี่จักรยานต้องมีความระมัดระวังเรื่องอุบัติเหตุเป็นหลัก ต้องขี่จักรยานโดยยึดกฎ กติกา และกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด และเรียนรู้การใช้สัญญาณมือต่างๆ เพื่อความปลอดภัยด้วย

หนึ่งในผู้เข้าอบรม นางมลฤดี จันทร์แก่ กล่าวว่า เริ่มสนใจการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานมานานแล้ว แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร เพราะขาดทักษะเกี่ยวกับการขี่และการทรงตัวบนจักรยาน เนื่องจากมีความกลัวเกี่ยวกับอุบัติเหตุ และความรู้ที่ตัวเองไปแสวงหาจากแหล่งข้อมูลต่างๆ หลายนอย่างมีความคลาดเคลื่อนไม่ตรงกับหลักวิชาการ ดังนั้นความรู้และทักษะที่เกิดจากการได้เข้าอบรมกับคลินิกจักรยาน นักปั่นหน้าใหม่ จะช่วยพัฒนาทักษะการขี่ของตัวเองให้ดีขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะเทคนิคการเลือกซื้อจักรยาน ซึ่งคนที่ซื้อไปเลือกจากความชอบล้วนๆ โดยไม่ได้อาศัยองค์ประกอบอื่นๆ ในการตัดสินใจ หรือทักษะการเบรกทักษะการล้มเมื่อเกิดอุบัติเหตุ ดังนั้นตนจึงได้ประโยชน์อย่างมากในการร่วมอบรม

อย่างไรก็ตามกิจกรรม “คลินิกจักรยาน นักปั่นหน้าใหม่” ภายใต้โครงการเมืองปั่นได้ เมืองปั่นดี ดังกล่าวจะผลิตเป็นชุดความรู้ในรูปแบบวีดิทัศน์และเผยแพร่เป็นการทั่วไป เพื่อเป็นองค์

ความรู้ที่เป็นมาตรฐานตามหลักวิชาการสำหรับบุคคลหรือชุมชนที่ต้องการเรียนรู้วิธีการปั่นจักรยานในชีวิตประจำวัน สามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ได้ โดยสามารถสืบค้นและดาวน์โหลดได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายประมาณเดือนมีนาคม 2562 เป็นต้นไป และสามารถติดตามข่าวสาร เมืองปั่นได้ เมืองปั่นดี ได้ทาง www.goodhealthhub.com หรือ Facebook เมืองปั่นได้ เมืองปั่นดี

ทั้งนี้ ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับการปั่นจักรยานสามารถดาวน์โหลด “คู่มือปั่นจักรยานสำหรับประชาชน” ซึ่งรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับจักรยานในเบื้องต้นสำหรับผู้ที่ต้องการเริ่มปั่นจักรยานทั้งในการเดินทางในชีวิตประจำวัน และการนันทนาการได้ที่ www.goodhealthhub.com.