

● กรุงเทพธุรกิจ

“**ค** ลักการง่าย ๆ ของการเริ่มปั่นจักรยาน คือใช้จักรยานที่มีหรือจักรยานสามัญประจำบ้านที่สมาชิกทุกคนในบ้านสามารถใช้ได้ เริ่มปั่นในบริเวณบ้าน หาแนวร่วมจากคนในครอบครัวก่อนขยายวงกว้างออกไป หากความรู้เพิ่มเติมและสุดท้ายหากิจกรรมรองรับ เช่นการออกทริปจักรยาน แต่ที่สำคัญของการขี่จักรยานให้ปลอดภัยคือ มีน้ำใจ ยิ้ม ขอบคุณ ขอโทษ และให้ทางเพื่อนร่วมทาง” **ผศ. แชล่ม บุญลุ่ม** ผู้สร้างหลักสูตรวิชาจักรยานมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี กล่าว

การขี่จักรยานให้ปลอดภัยต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจ และมีความปลอดภัยเป็นสำคัญหลายคนอยากจะเป็นนักปั่น แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร มีคำถามมากมาย แต่แหล่งข้อมูลก็กระจัดกระจาย ไม่สมบูรณ์ และไม่มีความแน่ชัดว่าข้อมูลที่เผยแพร่อยู่ มีความน่าเชื่อถือตามหลักวิชาการเพียงใด

ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยร่วมกับโครงการณรงค์ส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน (เมืองปั่นได้ เมืองปั่นดี) จัดกิจกรรม **คลินิกจักรยาน**



เปิดคลินิกจักรยาน เพื่อนักปั่นหน้าใหม่

นักปั่นหน้าใหม่ ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่สนใจอยากขี่จักรยาน แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร หรือไม่มีความมั่นใจ ได้มีแนวทางในการเริ่มขี่จักรยาน

คลินิกจักรยาน นักปั่นหน้าใหม่ เป็นเหมือนคู่มือของนักปั่นหน้าใหม่ ที่บอกเล่าเรื่องเกี่ยวกับจักรยาน ตั้งแต่การเลือกซื้อจักรยานคันแรก หรือจักรยานสามัญประจำบ้าน

ที่เหมาะสมกับสมาชิก ทุกคนในบ้าน แนะนำการดูแล การซ่อมบำรุง การเรียนรู้กฎกติกา มารยาทในการปั่นจักรยานให้เกิดความปลอดภัย ทั้งเส้นทางจักรยานและทางถนนปกติ รวมถึงทักษะการล้มอย่างไรให้ผู้ขี่ได้รับบาดเจ็บน้อยที่สุด แนะนำสถานที่เข้าจักรยาน ในกรณีที่ยังไม่พร้อมที่จะมีจักรยานเป็นของตัวเอง ผ่านวิทยากร

ผู้ชำนาญด้านจักรยาน เพื่อ “เปลี่ยนความกลัว เป็นความกล้า” ในการปั่นจักรยาน

ผศ.แชลล์ม กล่าวหา ปัญหาสำคัญ อันดับแรกของผู้ที่ยากจะขี่จักรยานในชีวิตประจำวัน “คือความกลัว” กลัวไม่ปลอดภัย ขณะที่ ซึ่งอาจมาจากผ่านประสบการณ์ที่ไม่ดีเกี่ยวกับจักรยานมาก่อน หรือความไม่ปลอดภัยจากรถยนต์ หรือมอเตอร์ไซค์ รวมถึงจากการขาดความรู้และทักษะในการขี่จักรยานของตัวเอง

ส่วนผู้ที่ขี่จักรยานได้แล้ว แต่ใช้ศักยภาพของจักรยานไม่เป็น เช่น ใช้เกียร์ขณะปั่นผิด หรือใช้ไม่เต็มศักยภาพของเกียร์

ซึ่งมีผลต่อกล้ามเนื้อของผู้ขี่ ก็เท่ากับขี่จักรยานไม่เป็น อาจส่งผลเสียทั้งต่อร่างกายและเกิดอุบัติเหตุได้ คลินิกจักรยาน จะมาเป็นผู้ช่วยในการให้คำแนะนำ

ตั้งแต่การเลือกจักรยาน เสื้อผ้า สำหรับปั่น และทักษะที่จำเป็น เช่น เทคนิคการปั่นขึ้นทางลาดชัน บนพื้นทราย หรือทางขรุขระ เทคนิคการล้มเพื่อลดอาการบาดเจ็บ มีทักษะการเบรกซึ่งจะต้องบีบเบรกทั้งสองมืออยู่เสมอ ที่สำคัญผู้ขี่ต้องระวังเรื่องอุบัติเหตุเป็นหลัก ต้องขี่จักรยานโดยยึด กฎ กติกา และกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด และเรียนรู้การใช้



สัญญาณมือต่างๆ เพื่อความปลอดภัย

กิจกรรม “คลินิกจักรยาน นักปั่นหน้าใหม่” จะถูกผลิตเป็นชุดความรู้วิดีโอ และเผยแพร่ทั่วไป เพื่อเป็นมาตรฐานสำหรับผู้ที่ต้องการเรียนรู้วิธีการปั่นจักรยานในชีวิตประจำวันได้ สามารถสืบค้นและดาวน์โหลดได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2562 เป็นต้นไป

ติดตามข่าวสาร เมืองปั่นได้ เมืองปั่นดี ได้ทาง www.goodhealthhub.com หรือ Facebook เมืองปั่นได้ เมืองปั่นดี และดาวน์โหลดคู่มือปั่นจักรยานได้ที่ www.goodhealthhub.com