เปิดคลินิกจักรยาน นักปั่นหน้าใหม่ ครั้งแรก เปลี่ยนความกลัว เป็นความกล้า หนุนคนใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน

“หลักการง่ายๆ ของการเริ่มปั่นจักรยาน คือใช้จักรยานที่มี หรือจักรยานสามัญประจำบ้าน ที่สมาชิกทุกคนในบ้านสามารถขี่ได้ เริ่มปั่นในบริเวณบ้าน หมู่บ้านพร้อมหาแนวร่วมจากคนในครอบครัว ก่อนขยายวงกว้างออกไป หาความรู้เพิ่มเติม และสุดท้ายหากิจกรรมรองรับ เช่นการออกทริปจักรยาน แต่ที่สำคัญของการขี่จักรยานให้ปลอดภัยคือ มีน้ำใจ ยิ้ม ขอบคุณ ขอโทษ และให้ทางเพื่อนร่วมทาง” ผศ.แชล่ม บุญลุ่ม ผู้สร้างหลักสูตรวิชาจักรยาน มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี กล่าว

เพราะการขี่จักรยานไม่ใช่แค่การทรงตัวบนจักรยานโดยที่ไม่ให้ล้มจนเกิดอาการบาดเจ็บเท่านั้น แต่การขี่จักรยานให้เป็นต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจ และมีความปลอดภัยเป็นองค์ประกอบสำคัญด้วย ขณะที่หลายคนอยากจะปั่นจักยาน แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร และมาพร้อมกับคำถามมากมายตามมา ส่วนการแสวงหาแหล่งข้อมูลที่ครบถ้วนเกี่ยวกับการปั่นจักรยาน เพื่อคลายข้อสงสัยเหล่านั้น ก็กระจัดกระจาย ไม่สมบูรณ์ ที่สำคัญไม่มีความแน่ชัดว่าข้อมูลที่เผยแพร่อยู่นั้น มีความน่าเชื่อถือตามหลักวิชาการเพียงใด

ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับโครงการรณรงค์ส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน (เมืองปั่นได้ เมืองปั่นดี) จัดกิจกรรม “คลินิกจักรยาน นักปั่นหน้าใหม่” ขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่สนใจ อยากขี่จักรยาน แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร หรือไม่มีความมั่นใจในการปั่นได้มีแนวทางในการเริ่มขี่จักรยาน ซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำแล้วดีต่อสุขภาพ รวมทั้งการส่งเสริมให้เกิดสังคมนักปั่นหน้าใหม่ ที่มองเห็นคุณประโยชน์ของการปั่นจักรยานในชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่เพียงดีต่อสุขภาพกาย ใจและสมองเท่านั้น ยังแบ่งปันประโยชน์สู่ชุมชน สังคม และรักษาสิ่งแวดล้อมอีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างการรับรู้ และกระตุ้นให้ประชาชนทั่วไป เห็นประโยชน์ของการปั่นจักรยาน ที่ช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพ ให้แข็งแรงห่างไกลโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาทิ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ฯลฯ ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

“คลินิกจักรยาน นักปั่นหน้าใหม่” เป็นเสมือนคู่มือของนักปั่นหน้าใหม่ ที่จะบอกเล่าเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับจักรยาน โดยเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้อจักรยานคันแรก หรือจักรยานสามัญประจำบ้านที่เหมาะกับสมาชิก ทุกคนในบ้าน

แนะนำการดูแล การซ่อมบำรุง การเรียนรู้กฎ กติกา มารยาท ในการปั่นจักรยาน ให้เกิดความ ปลอดภัย ทั้งเส้นทางจักรยานและทางถนนปกติ รวมถึงทักษะการล้มอย่างไร ให้ผู้ขี่ได้รับบาดเจ็บน้อยที่สุด ตลอดจนแนะนำสถานที่เช่าจักรยาน ในกรณีที่ยังไม่พร้อมที่จะมีจักรยานเป็นของตัวเอง ผ่านวิทยากร ผู้ชำนาญด้านจักรยาน เพื่อ “เปลี่ยนเจตคติ เปลี่ยนความกลัว เป็นความกล้า” ในการปั่นจักรยาน

ผศ.แชล่ม บุญลุ่ม ผู้สร้างหลักสูตรวิชาจักรยาน มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี กล่าวว่า ปัญหาสำคัญอันดับแรกของผู้ที่อยากจะขี่จักรยานในชีวิตประจำวัน “คือความกลัว” กลัวไม่ปลอดภัย ขณะขี่ ซึ่งอาจจะมาจากผ่านประสบการณ์ที่ไม่ดีเกี่ยวกับจักรยานมาก่อน หรือความไม่ปลอดภัยจากรถยนต์ หรือมอเตอร์ไซต์ แม้กระทั้งความไม่ปลอดภัยจากการขาดความรู้และ ทักษะในการขี่จักรยานของตัวผู้ขี่เอง ส่วนผู้ที่ขี่จักรยานได้แล้ว แต่ใช้ศักยภาพของจักรยานไม่เป็น เช่นการใช้เกียร์ขณะปั่นผิด หรือใช้ไม่เต็ม ศักยภาพของเกียร์ ซึ่งมีผลต่อกล้ามเนื้อของผู้ขี่ ก็เท่ากับการเป็นผู้ขี่จักรยานไม่เป็นเช่นกัน ซึ่งอาจจะทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อร่างกายและเกิดอุบัติเหตุได้ ดังนั้นการขี่จักรยานให้เป็นต้องอาศัย ความรู้และทักษะการขี่ที่ถูกต้อง ซึ่งคลินิกจักรยานจะมาเป็นผู้ช่วยในการให้คำแนะนำนั้นๆ

ขั้นแรกของการเพิ่มทักษะการเป็นผู้ขี่จักรยานเป็น เริ่มจากการเลือกจักรยานให้เหมาะสมกับผู้ขี่ โดยยึดหลัก 3 ประการ คือ 1) มองที่วัตถุประสงค์ของการใช้จริง เช่น จักรยานเสือหมอบ เหมาะสำหรับ การขี่บนทางเรียบ แต่ไม่สามารถขี่บนทางขรุขระได้ ดังนั้นหากสถานที่ขี่จักรยาน ส่วนใหญ่เป็นทางขรุขระ ควรเลือกใช้จักรยานเสือภูเขาเป็นต้น 2) การเลือกตามรสนิยมความชอบ โดยคำนึงถึงความสูงของจักรยาน ที่สอดคล้องกับความสูงของผู้ขี่ เพราะมีผลต่อสุขภาพผู้ปั่น และ 3) การเลือกตามกำลังทรัพย์ที่มี ซึ่งไม่จำเป็น ต้องใช้จักรยานราคาแพง แต่ควรมีอุปกรณ์ที่สำคัญครบถ้วน เช่น กระดิ่ง ไฟหน้า และไฟท้าย เป็นต้น

ส่วนการสวมเสื้อผ้าขณะขี่ ไม่จำเป็นต้องเป็นเสื้อและกางเกงสำหรับการปั่นจักรยานเท่านั้น เพราะอาจทำให้เกิดความยุ่งยากเกินไปสำหรับการปั่นครั้งแรก จนเกิดความท้อแท้ใจ เป็นเหตุในการตัดสินใจเลิกการปั่นจักรยาน สามารถสวมใส่เสื้อผ้าที่มีในชีวิตประจำวันได้ แต่ควรสวมกางเกงขายาว โดยเก็บชาย กางเกงด้วยหนังยาง เพื่อป้องกันขากางเกงพันกับล้อ หรือโซ่จักรยาน ที่มาของอุบัติเหตุ รวมทั้งสวมใส่ หมวกกันน็อก การใส่ถุงมือก็มีความจำเป็นเพราะสามารถ ช่วยลดอาการบาดเจ็บ ในกรณีที่เกิด อุบัติเหตุ เพราะปกติหากเกิดการล้มของจักรยานผู้ขับขี่ส่วนใหญ่จะใช้มือถึงยันพื้นก่อนอวัยวะอื่นๆ รวมทั้ง สวมรองเท้าผ้าใบเพื่อความคล่องตัวในการขี่ สำหรับทักษะที่จำเป็นต้องเรียนรู้คือเทคนิคการปั่นขึ้นทางลาดชัน บนพื้นทราย หรือทางขรุขระ เทคนิคการล้มเพื่อลดอาการบาดเจ็บ มีทักษะการเบรกซึ่งจะต้องบีบเบรกทั้งสองมืออยู่เสมอ ที่สำคัญผู้ขี่ จักรยานต้องมีความระมัดระวังเรื่องอุบัติเหตุเป็นหลัก ต้องขี่จักรยานโดยยึด กฎ กติกา และกฎหมายจราจร อย่างเคร่งครัด และเรียนรู้การใช้สัญญาณมือต่างๆ เพื่อความปลอดภัย

ด้านหนึ่งในผู้เข้าอบรบ นางมลฤดี จันทร์แก่ง กล่าวว่า เริ่มสนใจการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน มานานแล้ว

แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร เพราะขาดทักษะเกี่ยวกับการขี่ และการทรงตัวบนจักรยาน เนื่องจาก มีความกลัวเกี่ยวกับอุบัติเหตุ และความรู้ที่ตัวเองไปแสวงหาจากแหล่ง ข้อมูลต่างๆ หลายอย่างมีความ คลาดเคลื่อนไม่ตรงกับหลักวิชาการ ดังนั้นความรู้และทักษะ ที่เกิดจากการได้เข้าอบรมกับคลินิกจักรยาน นักปั่นหน้าใหม่ จะช่วยพัฒนาทักษะการขี่ของตัวเองให้ดีขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะเทคนิคการเลือกซื้อจักรยาน ซึ่งคันที่ซื้อไปเลือกจากความชอบล้วนๆ โดยไม่ได้อาศัยองค์ประกอบอื่นๆ ในการตัดสินใจ หรือทักษะการเบรก ทักษะการล้มเมื่อเกิดอุบัติเหตุ ดังนั้นตนจึงได้ประโยชน์อย่างมากในการร่วมอบรม

อย่างไรก็ตามกิจกรรม “คลินิกจักรยาน นักปั่นหน้าใหม่” ภายใต้โครงการเมืองปั่นได้ เมืองปั่นดี ดังกล่าวจะถูกผลิตเป็นชุดความรู้ในรูปแบบวีดีทัศน์และเผยแพร่เป็นการทั่วไป เพื่อเป็นองค์ความรู้ที่เป็น มาตรฐานตามหลักวิชาการสำหรับบุคคลหรือชุนชนที่ต้องการเรียนรู้วิธีการปั่นจักรยานในชีวิตประจำวันสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ได้โดยสามารถสืบค้นและดาวน์โหลดได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายประมาณเดือนมีนาคม 2562 เป็นต้นและสามารถติดตามข่าวสารเมืองปั่นได้ เมืองปั่นดี ได้ทาง www.goodhealthhub.com หรือ Facebook เมืองปั่นได้ เมืองปั่นดี

ทั้งนี้ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับการปั่นจักรยาน สามารถดาวน์โหลด “คู่มือปั่นจักรยานสำหรับประชาชน” ซึ่งรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับจักรยานในเบื้องต้นสำหรับผู้ที่ต้องการเริ่มปั่นจักรยานทั้งในการเดินทางในชีวิตประจำวัน และการนันทนาการได้ที่ www.goodhealthhub.com