



การเตรียมความพร้อมก่อนการปั่นจักรยาน



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ. เมือง จ. นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02 590 4413



สารบัญ

เรื่อง

หน้า

- การเตรียมตัวก่อนการปั่นจักรยาน 1
- การตรวจเช็คความพร้อมของจักรยาน 2
- มือใหม่เริ่มปั่นจักรยานทำอย่างไร 3
- วิธีการเลือกจักรยานให้เหมาะกับไซส์ตัวเอง 4
- การปฏิบัติตัวขณะปั่นจักรยาน ในช่วงที่มีอากาศร้อน 5
- อาการที่เราควรสังเกตว่า ร่างกายเราเสียเหงื่อมากเกินไปหรือไม่ ให้ดูจากอาการเหล่านี้ 6
- ข้อควรระวังหากมีฝนตก 7
- เทคนิคการปั่นจักรยานในขบวน 8
- ภายหลังการปั่นจักรยาน 9
- ปัจจัยเกี่ยวกับอุบัติเหตุของผู้ใช้จักรยาน 10
- ข้อดีของการปั่นจักรยาน สามารถแบ่งได้ดังนี้ 16



การเตรียมตัวก่อนการปั่นจักรยาน

- ควรมันมือที่จับแฮนด์จักรยานเป็นประจำ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมง
- ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือของมีนเมา
- ควรรับประทานอาหารก่อนการปั่นจักรยานอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- ควรอบอุ่นร่างกายก่อนการปั่นจักรยานอย่างน้อย 5 – 10 นาที
- หากมีโรคประจำตัวควรเตรียมยาพกติดตัวตลอดเวลา
- ควรเตรียมอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับการปั่นจักรยาน
- ตรวจสอบเช็คจักรยานให้พร้อมกับการปั่น

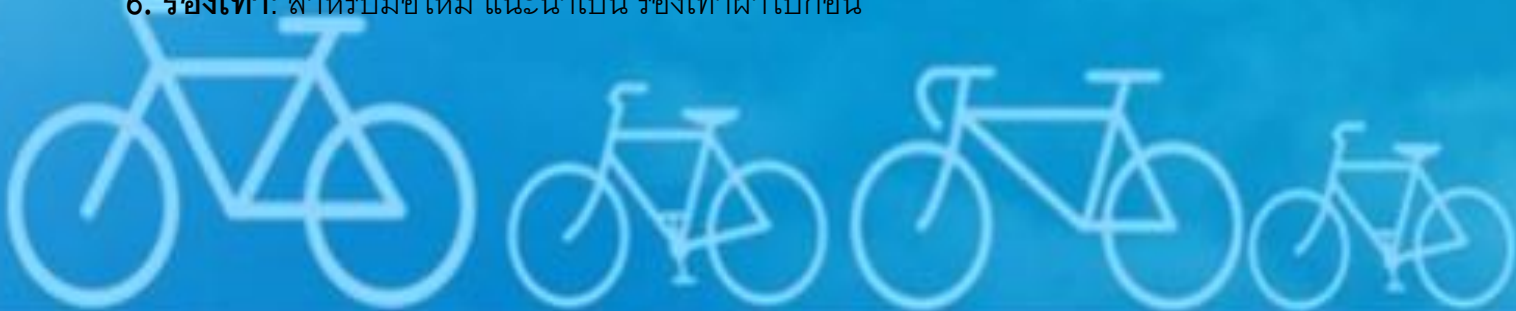
การตรวจเช็คความพร้อมของจักรยาน

- **เช็คลมยาง** กดแล้วต้องแข็ง กดไม่ลง ถ้ากดแล้วลงไปได้เรื่อย ๆ แสดงว่าลมอ่อนเกินไป ทั้งล้อหน้าและล้อหลัง
- **ตรวจเช็คเบรกให้พร้อมใช้** โดยการหมุนล้อแล้วกำเบรคดูว่ามีทำงานผิดปกติหรือไม่ ทั้งล้อหน้าและล้อหลัง
- **ควรมีไฟกระพริบด้านหลัง** ไว้ด้านท้ายและด้านหน้า เพื่อรถคันอื่นให้มองเห็นได้ชัด
- **โซ่** ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป หมุนได้คล่องตัว
- **เกียร์** สามารถปรับให้เข้ากับสภาพถนนได้



มือใหม่เริ่มปั่นจักรยานทำอย่างไร

1. จักรยาน : ต้องเลือกให้เหมาะกับตัวเอง เพราะด้วยสัดส่วนความสูงแต่ละคนไม่เหมือนกัน
2. หมวกกันน็อค: จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะหากเกิดเหตุไม่คาดฝัน จักรยานล้ม จะได้กันกระแทกได้
3. ปั่นลอกแขน : นอกจากจะช่วยกันแดดแล้ว ถ้าจักรยานล้ม อย่างน้อยก็จะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นแผลรุนแรง
4. ถุงมือ : ทำให้จับแฮนด์ได้แน่น ไม่ลื่นเพราะเหงื่อ และยังกันถลอกกรณีล้ม
5. ชุดสำหรับขี่จักรยาน: การขี่จักรยาน ควรแต่งกายให้ทะมัดทะแมง ดังนั้นชุดควรจะมีกระชับและไม่มีอะไรรุ้งระหว่างปั่นจักรยาน
6. รองเท้า: สำหรับมือใหม่ แนะนำเป็น รองเท้าผ้าใบก่อน



วิธีการเลือกจักรยานให้เหมาะกับไซส์ตัวเอง

ความสูง (ซ.ม.)	นิ้ว	ขนาด
148 – 158	13 – 14	XS
158 – 168	15 – 16	S
168 – 178	17 – 18	M
178 – 185	19 – 20	L
158 – 193	21 – 22	XL



การปฏิบัติตัวขณะปั่นจักรยาน ในช่วงที่มีอากาศร้อน

1. จิบน้ำบ่อยๆ ทุกๆ 15 – 30 นาที ในขณะที่ออกกำลังกาย
2. พยายามใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
3. นำผ้าชุบน้ำมาเช็ดตัว (จะช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น)
4. หากเสียเหงื่อมาก ควรดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่เพื่อชดเชยแร่ธาตุที่สูญเสียไปกับเหงื่อ
5. ควรสวมแว่นกันแดด ช่วยลดแสงกระจายและความจ้าของแสงแดดที่เข้าสู่ดวงตา ทำให้รู้สึกสบายตาขึ้น



อาการที่เราควรสังเกตว่า ร่างกายเราเสียเหงื่อ มากเกินไปหรือไม่ ให้ดูจากอาการเหล่านี้

1. รู้สึกเพลีย
2. ไม่มีแรง
3. ปากแห้ง น้ำลายเหนียว
4. กระจายน้ำ



ข้อควรระวังหากมีฝนตก

- ต้องปั่นให้ห่างจากคันหน้าพอประมาณเพื่อป้องกันถนนลื่น และน้ำกระเด็น
- นักปั่นจำเป็นที่จะต้องสวมหมวกในการปั่นจักรยาน เพื่อความปลอดภัย ป้องกันฝนสาดเข้าหน้า และช่วยลดอาการบาดเจ็บที่ศีรษะเมื่อเกิดอุบัติเหตุ
- ติดบังโคลนเพื่อกันน้ำกระเด็น
- หากปั่นจบแล้วควรรีบอาบน้ำเช็ดตัวให้แห้ง ทำตัวให้อบอุ่นป้องกันการเป็นไข้หวัด
- ล้อจักรยานควรเปลี่ยนให้เป็นแบบมีดอกยาง เนื่องจากขนาดหน้ากว้าง ยึดเกาะถนน ทำให้ไม่ลื่น



เทคนิคการปั่นจักรยานในขบวน

- ควรใช้ความเร็วสม่ำเสมอ
- ไม่ควรเบรกกะทันหัน
- สังเกตคนที่อยู่ข้างหน้า ช้างๆ และข้างหลังบ่อยๆ
- สังเกตการใช้สัญญาณมือในการปั่นจักรยาน



ภายหลังการปั่นจักรยาน

- ควรมีการคลายอุ่น และยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อปรับสภาพร่างกาย
- ควรจิบน้ำภายหลังจากการปั่นจักรยานบ่อยๆ เพื่อชดเชยเหงื่อที่เสียไป



ปัจจัยเกี่ยวกับอุบัติเหตุของผู้ใช้จักรยาน

การให้สัญญาณมือ หมายถึง การสื่อสารกับคนข้างหลัง ในระยะ 50 หลา ก่อนเลี้ยวซ้ายหรือเลี้ยวขวา

- **เลี้ยวขวา** คือ การยื่นแขนขวาออกไปด้านข้างให้สุด ขนานกับพื้น และแผ่ฝ่ามือออก



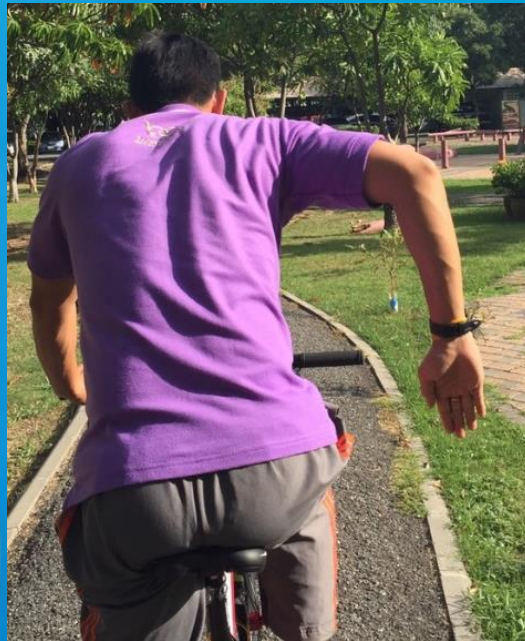
ปัจจัยเกี่ยวกับอุบัติเหตุของผู้ใช้จักรยาน

- เลี้ยวซ้าย คือ การยื่นแขนซ้ายออกไปด้านข้างให้สุด ขนานกับพื้น และฝ่ามือออก



ปัจจัยเกี่ยวกับอุบัติเหตุของผู้ใช้จักรยาน

- **หยุดหรือจอด** ยกแขนขึ้นชนานกับพื้น พับแขนลงในลักษณะตั้งฉาก ชนานกับลำตัว แขน มือหันฝ่ามือไปด้านหลัง



ปัจจัยเกี่ยวกับอุบัติเหตุของผู้ใช้จักรยาน

- ชะลอความเร็ว ทางแขนข้างหนึ่งออกข้างลำตัวเพียง 45 องศา โยกมือขึ้นลง



ปัจจัยเกี่ยวกับอุบัติเหตุของผู้ใช้จักรยาน

- การมองข้ามไหล่ ก่อนเปลี่ยนเลนส์ ต้องมีความสามารถมองข้ามไหล่ให้เป็น โดยที่ล้อตั้งตรง และมองเห็นรถคันหลัง



ปัจจัยเกี่ยวกับอุบัติเหตุของผู้ใช้จักรยาน

- การขี่จักรยานที่ติดตั้งอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยอย่างเพียงพอ เช่น กระจดิ่ง, ไฟหน้าแสงขาว, ไฟท้ายแสงแดง
- การสวมใส่หมวกกันน็อคที่มีมาตรฐาน และใส่สายรัดคางให้กระชับเสมอ
- การเลือกซื้อจักรยาน โดยคำนึงถึงความปลอดภัย เช่น เบรกมีประสิทธิภาพหรือไม่ ดูยาง ล้อ การรับน้ำหนัก ตัวถังที่เบาและดี มีความแข็งแรง รองรับน้ำหนักการขี่ แรงบิดแรงกดที่ได้ นานหลายชั่วโมง เป็นต้น



ข้อดีของการปั่นจักรยาน สามารถแบ่งได้ดังนี้

- ช่วยลดการจราจร ลดการใช้พลังงาน และลดมลพิษในอากาศจากควันท่อไอเสีย
- กิจกรรมที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ในหมู่เพื่อนและครอบครัวได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ประโยชน์

- พัฒนาสมองเด็กโดยเป็นการกระตุ้นสมองให้คิดเรื่องการทรงตัวฯ ทิศทาง ความเร็ว และควบคุมร่างกายให้ทำงานร่วมกัน
- ทำให้กล้ามเนื้อขามีความแข็งแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณเอว สะโพก
- ช่วยในการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ทำให้ลดอัตราการสะสมของไขมันที่ผนังหลอดเลือดได้เป็นอย่างดี สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก การปั่นจักรยานจะช่วยเผาผลาญไขมันได้เป็นอย่างดี ไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อช่วงขาเท่านั้น แต่ยังรวมถึงหน้าท้องและก้นด้วย
- หากปั่นจักรยานอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้หัวใจแข็งแรง กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยในเรื่องการไหลเวียนของเลือด ทำให้ไขมันที่จับอยู่ตามเส้นเลือดของเราถูกกำจัดออกไป จึงสามารถป้องกันภาวะเส้นเลือดตีบตันได้
- ร่างกายอ่อนคลาย และช่วยให้ระบบหายใจแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนเพื่อนำไปสร้างเม็ดเลือดขาวในกระแสเลือดได้ดีขึ้น และส่งผลให้เราอารมณ์ดีจากการเพิ่มของระดับฮอร์โมนเอนโดรฟิน

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์

อธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร

รองอธิบดีกรมอนามัย

นายพิษณุ แสนประเสริฐ

รองอธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์

รองอธิบดีกรมอนามัย

ทันตแพทย์สุธา เจียมรมณีโชติชัย

รองอธิบดีกรมอนามัย



คณะผู้จัดทำ

- นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์ รักษาการผู้อำนวยการกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- นายแพทย์เกษม เวชสุทธานนท์ รักษาการผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี
- ดร.สุพิชชา วงศ์จันทร์ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- นายวสันต์ อุนานันท์ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- นายจตุพร ช่อนกลิ่น กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- นางสาวบุษยา ภูซัง กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- นายธวัชชัย แคนใหญ่ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- นายชวพล หิซลีพิทา กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- นางสาวณัฐนันท์ แซ่มเพชร กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- นายจิตรกร สามัญทิพย์ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ





กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทย สุขภาพดี

