

ว ส ใ ส เดินไป ปั่นไป

ปีที่ 6 ฉบับที่ 20

วารสารส่งเสริมการเดินทางใช้จักรยานในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างชุมชนและเมืองน่าอยู่



4 Velo-City 2019
“จักรยานสำหรับคนทุกวัย”

7 เป็ดยุทธศาสตร์
“พจิตรเมืองจักรยาน”

20 งามดูพลี เดินดี ปั่นได้



บทบรรณาธิการ

พลังจากชุมชนสู่เมืองจักรยาน

เดินไปปั่นไปฉบับนี้พาไปเปิดยุทธศาสตร์พิจิตรเมืองจักรยาน ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานของคนที่เห็นความสำคัญของการใช้จักรยานในการพัฒนาพื้นที่ พลังมดจำนวนมากที่อยู่ในพื้นที่และทำงานกับชุมชนอย่างจริงจังมาตลอดหลายปี สังคมความสำเร็จที่ละน้อยจากฐานรากจนกระทั่งสามารถผลักดันให้การเดินและการจักรยานเข้าไปอยู่ในนโยบายระดับจังหวัดอย่างเป็นทางการ เกิดเป็นแผนยุทธศาสตร์ **“พิจิตรเมืองจักรยาน พ.ศ. 2561- 2562”**

“พิจิตร” จึงนับเป็นจังหวัดแรกที่ทำให้ความสำคัญกับการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืนโดยมีจักรยานเป็นส่วนสำคัญจนเกิดเป็นแผนงานที่เป็นรูปธรรม

นี่จึงทำให้พิจิตรนำจับตามองในฐานะต้นแบบเมืองจักรยานที่มีต้นทุนอยู่ในชุมชน เกิดเป็นกลไกคณะทำงานจาก 11 อบท.ที่มาร่วมบูรณาการทำให้ 5 ยุทธศาสตร์เกิดผลการทำงานที่จับต้องได้ นอกจากสำรวจยุทธศาสตร์ที่นำไปสู่การทำงานที่กำลังเกิดดอกออกผลในพื้นที่แล้ว ยังพาไปชมสถานที่ท่องเที่ยวในเส้นทางท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของเมือง ซึ่งการเดินทางเที่ยวแบบช้าๆ เดินไปปั่นไปเพื่อชมบ้านเมืองและวิวทิวทัศน์เก่าแก่ทรงคุณค่าก็เป็นอีกต้นทุนหนึ่งในการส่งเสริมและสร้างกระแสให้พิจิตรเป็นเมืองจักรยานที่มีชีวิตชีวายิ่งขึ้นต่อไป

เช่นเดียวกับที่กรุงเทพฯ พื้นที่งามดูพลี ที่กำลังเข้มข้นกับความร่วมมือจากหลายภาคส่วน อาทิ สสส., กรมท่าอากาศยาน, ผู้แทนจากโรงแรมมาเลเซีย, หัวหน้าวินมอเตอร์ไซด์ และเจ้าของบ้าน 3 ชุมชนในย่านชอยงามดูพลี ที่พร้อมใจกันร่วมดำเนินการในโครงการ “งามดูพลี เดินดี ปั่นได้” ซึ่งแม้จะอยู่ในช่วงกระบวนการดำเนินงาน แต่การได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในทุกมิติ ย่อมเป็นสัญญาณที่สะท้อนถึงโอกาสไปสู่ความสำเร็จในอนาคตอันใกล้อย่างแน่นอน



ร่วมสนับสนุนให้คนไทย เดินและใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างชุมชนและเมืองน่าอยู่



ร่วมเปลี่ยนโลกไปด้วยกัน

มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อน
ชุมชนและสังคมให้น่าอยู่ด้วยการ **“เดินไป-ปั่นไป”**

เพื่อติดตามข่าวสาร แลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้ประสบการณ์
กิจกรรมต่างๆ ของภาคเครือข่าย เพื่อเติมเต็มแรงบันดาลใจ
กับเพื่อนพ้องน้องพี่ชุมชนคนเดินปั่นไปด้วยกัน



กดติดตาม FB เดินไป-ปั่นไป



<http://www.ibikeiwalk.org/>

ลงทะเบียนเป็นสมาชิกเว็บไซต์ <http://www.ibikeiwalk.org/>



สมัครสมาชิก **ขอรับวารสารฟรี!!**

หรือติดต่อเรา: สถาบันการเดินและการจักรยานไทย

โทร. 0 2618 4434, 0 2618 5990

สนับสนุนโดย: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)



ปฏิทินกิจกรรม

วารสารส่งเสริมการเดินทางจักรยานในชีวิตประจำวัน
เพื่อสร้างชุมชนและเมืองน่าอยู่
ปีที่ 6 ฉบับที่ 20

ม.ค.
62

- 7-8 กิจกรรม “ทบทวนบางคล้า ก่อนสร้างชุมชนจักรยาน” ทต.บางคล้า จ.ฉะเชิงเทรา
- 10 ประชุมเชิงปฏิบัติการ “ร่วมออกแบบงานคู่มือ...ให้เดินดี ปั่นได้ ครั้งที่ 1” ณ สสส.
- 10-11 เวทีรายงานความก้าวหน้า ชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ ปี 3 (กลุ่มภาคใต้) ณ จ.พัทลุง
- 17-18 เวทีรายงานความก้าวหน้า ชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ ปี 3 (กลุ่มภาคกลาง เหนือ ตะวันออก ตะวันตก และอีสาน) ณ จ.ปทุมธานี
- 21 ร่วมงานกับ GIZ การสัมมนาปิดโครงการ การปรับปรุงประสิทธิภาพการใช้พลังงาน และการบรรเทาผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศในภาคการขนส่งทางบกของภูมิภาคอาเซียน (Moving Towards Low Carbon Transport) ณ เดอะ เบอร์เคลีย์ โฮเต็ล ประตูน้ำ
- 24 ประชุมเชิงปฏิบัติการ “ร่วมออกแบบงานคู่มือ...ให้เดินดี ปั่นได้ ครั้งที่ 2” ณ สสส.
- 26 เสวนา (ไตร) กีฬาความอดทนเพื่อสร้าง...แรงบันดาลใจแก่คนไทยให้มีวินัย ส่งเสริมสุขภาพ ณ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 30 พบผู้บริหาร ทต.บางคล้า เสนอให้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการส่งเสริมบางคล้า ให้เป็นมิตรต่อการเดินและการใช้จักรยาน
- 31 เข้าพบอธิบดีกรมการขนส่ง ประเทศลาว ภาควิชาความร่วมมือจัดงาน TWO WHEELS ASIA 2019

ก.พ.
62

- 8 เข้าพบและประชุมหารือกับ สนข. จักรยานเชื่อมต่อน้ำไฟฟ้า สายสีม่วง
- 11 รับฟังผลการถอดบทเรียน “ชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะ ปี 2” ณ SM TOWER
- 12 หารือแนวทางการยกกฎหมายเพื่อสร้างความปลอดภัย คนเดิน คนปั่น ณ สถาบันฯ
- 13 ร่วมประชุมการเพิ่มประสิทธิภาพระบบราง เชื่อมประสาน EEC ณ ห้องประชุม แคนสแต สจล.
- 23 ลงพื้นที่เยี่ยมเยือนชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะปี 3 จ.นครนายก และ จ.พระนครศรีอยุธยา

มี.ค.
62

- 14 ประชุมคณะทำงานเชื่อมต่อไป ปี 2562 ครั้งที่ 1 ณ สนข.
- 16 ทำบุญครบรอบคล้ายวันเกิดชมรมฯ ปีที่ 28 และฉลองสำนักงานใหม่ของสถาบันฯ ณ อาคารรังนกการ ชั้น 4
- 29 จัดแถลงข่าว “เปิดตัวโครงการจักรยานเชื่อมต่อน้ำไฟฟ้า” ณ สถานีเตาปูน

ที่ปรึกษาวารสาร : คณะกรรมการสถาบันการเดินทางและการจักรยานไทย คณะผู้จัดทำ : คณะกรรมการกำกับทิศโครงการส่งเสริมการเดินทางและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างสังคมสุขภาวะ ที่ปรึกษาคณะกรรมการกำกับทิศโครงการ : ศ.กิตติคุณ ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์ คณะกรรมการกำกับทิศโครงการ : จารุณ ตั้งไพศาลกิจ / รศ.ดร.พนิต ภูจันดา/ดร.ประพัทธ์พงษ์ อุปลา/กวัน ชุตินา /ดร.สุขแสง คุณนก/กิตติศักดิ์ อินทรวินิชย์ คณะทำงาน : อัจฉิมา มีพริ้ง/สรสวดี ไรจนกุล/วันทนี บุณยเจริญ/กัญญารัตน์ ทิมทอง/ชญาภา กาญจนรัตน์ บรรณาธิการ สรัญญา โมคาลัย บรรณาธิการต้นฉบับและพิสูจน์อักษร ปุขกร เสนากุล บรรณาธิการศิลปกรรม เอลิมพล พงศ์เจตน์พงศ์/ฉัตรทิพย์ โลหะโรสศิริ เทคนิคงานพิมพ์และประสานงานผลิต สัญญา วงสา พิมพ์และแยกสี บริษัท พิมพ์ดี จำกัด ดำเนินงานโดย บริษัท กล้าแก้วอินสไพร์ จำกัด e-mail : klakaoteam@gmail.com

เจ้าของ สถาบันการเดินทางและการจักรยานไทย เลขที่ 15 อาคารรังนกการ ชั้น 4 ซอยประดิพัทธ์ 17 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 0 2 618 4434, 0 2 618 5990 โทรสาร 0 2 618 4430 email : twci@ibikeiwalk.org www.ibikeiwalk.org facebook.com/ibikeiwalk

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

Contents



วารสารแจกรี
วารสารส่งเสริมการเดินทางจักรยานในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างชุมชนและเมืองน่าอยู่

- 4 **Velo Report**
 - Velo-City 2019 จักรยานสำหรับคนทุกวัย
- 5 **งานวิจัยแปลกายใช้ได้จริง**
 - Bike Sharing “จักรยานยืมใช้” เพื่อชาวออฟฟิส
 - การออกแบบทางเดินและจักรยาน เมืองพิบูลมังสาหาร
- 6 **สุขกายสบายใจ**
 - ไอเดียบ้านอยู่แล้วสุขภาพดี
 - 5 สุดยอดอาหารล้างพิษ
- 7 **เดินไปปั่นไป**
 - เปิดยุทธศาสตร์ “พิจิตรเมืองจักรยาน”
- 13 **ชุมชนคนเดินปั่น**
 - ไอเดียดีๆ สร้างสรรค์ชุมชนคนเดินปั่น
- 16 **สัมภาษณ์**
 - ประสพชัย รัตนวงศ์ จักรยานช่วยให้เข้าถึง “ชีวิตที่มีคุณค่า”
- 18 **เดินปั่นบันดาลใจ**
 - ปั่นเที่ยวพิจิตร เมืองเล็กน่ารัก...เมืองรองน่าเที่ยว
- 20 **Special Report**
 - งานคู่มือ เดินดี ปั่นได้
- 21 **I Bike I Walk News**
 - ถอดบทเรียนส่งเสริมจักรยานปี 2561
 - ไทย-ลาวสร้างความร่วมมือจัดงาน TWO WHEELS ASIA 2019
 - งานเสวนาจับเข้าคุยกัน : ไตรกีฬามนุษย์เหล็ก Ironman
 - ทบทวนบางคล้า...ก่อนส่งเสริมเดิน จักรยาน



Velo-City 2019

จักรยานสำหรับคนทุกวัย

Velo-City 2019 การประชุมนานาชาติว่าด้วยการส่งเสริมการใช้จักรยาน ซึ่งจัดโดยสหพันธ์ผู้ใช้จักรยานยุโรป (European Cyclists' Federation - ECF) จัดขึ้นอีกครั้งที่เมืองดับลิน ประเทศไอร์แลนด์ ในวันที่ 25 - 28 มิถุนายน 2562 นี้

ดับลินถือเป็นเมืองที่รัฐมุ่งมั่นในการพัฒนาเมืองให้น่าอยู่และปลอดภัยสำหรับประชาชน แสดงให้เห็นถึงความพยายามในการบูรณาการแผนพัฒนาเมืองให้มีทางเลือกในการเดินทางหลากหลาย โดยมุ่งสร้างการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านพฤติกรรมและโครงสร้างพื้นฐาน ซึ่งไม่ใช่ครั้งแรกที่เมืองดับลินเป็นเจ้าภาพในการจัดประชุมนานาชาติว่าด้วยการส่งเสริมการใช้จักรยาน ย้อนหลังไปเมื่อปี พ.ศ.2548 เมืองดับลินเคยจัดประชุม Velo-City 2005 มาแล้ว ซึ่งนับแต่นั้นเป็นต้นมา มีจำนวนผู้ใช้จักรยานเพิ่มสูงขึ้นถึง 147% ทำให้การใช้จักรยานกลายเป็นทางเลือกหนึ่งในการเดินทางของชาวเมือง

โดยแนวคิดหลักในการประชุม Velo-City 2019 ครั้งนี้คือ Cycling for the Ages หมายถึง ยุคสมัยแห่งการใช้จักรยานสำหรับคนทุกวัยอย่างแท้จริง เนื้อหาในการประชุมเน้นที่การส่งเสริมจักรยานสำหรับคนทุกวัยและทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นคนหนุ่มสาว เด็ก ผู้สูงวัย ผู้ชาย หรือผู้หญิง ให้สามารถใช้จักรยานในการเดินทางในชีวิตประจำวันและเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจได้ (สนใจข้อมูลเพิ่มเติมหรือสมัครเข้าร่วมการประชุมสามารถเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่ www.velo-city 2019.com)

แผนการพัฒนาเมืองปี 2016-2022 ของสภาเมืองดับลิน มีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าที่จะทำให้เมืองดับลินเป็นเมืองคาร์บอนต่ำและเป็นเมืองแห่งความยั่งยืน โดยมีแผนในการเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชนผ่านนโยบายด้านการเดินทาง หวังเพิ่มปริมาณการใช้จักรยานในการเดินทางจาก 6% ไปเป็น 25% ภายในปี 2040 ซึ่งปัจจุบันทุกเช้าชาวเมืองดับลินมีการเดินทางด้วยจักรยานประมาณ 200,002 ครั้ง

ในการประชุม Velo-City 2019 จะมีการสำรวจเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี ระบบการเดินทางอัจฉริยะ และการวิเคราะห์ข้อมูล ว่าสามารถนำเทคโนโลยีและข้อมูลมาใช้เพื่อเพิ่มปริมาณการใช้จักรยานได้อย่างไรบ้าง เนื่องจากปัจจุบันคนใช้จักรยานส่วนใหญ่มีเครื่องมือดิจิทัลต่างๆ ติดตัว หากมีข้อมูลแสดงเส้นทางการเดินทางของประชาชน สามารถวิเคราะห์ได้ว่าการใช้จักรยานเกี่ยวข้องกับโครงสร้างพื้นฐานอย่างไร พฤติกรรมการใช้จักรยานของผู้คนเป็นไปในแนวทางใด แล้วนำผลการวิเคราะห์นั้นไปใช้ในการพัฒนาโครงการส่งเสริมต่างๆ ในอนาคต เพื่อให้การใช้จักรยานเป็นทางเลือกในการเดินทางที่สะดวกสบายที่สุดสำหรับชาวเมือง ซึ่งจะช่วยให้มีการใช้จักรยานเพิ่มขึ้นตามเป้าหมายที่วางไว้ 

Bike Sharing “จักรยานยืมใช้” เพื่อชาวออฟฟิส

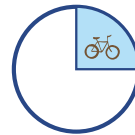
ความต้องการ
การใช้จักรยาน
ของกลุ่มตัวอย่าง
112 คน



ต้องการ
49.2%

ไม่แน่ใจ
41.7%

แต่มีความสนใจ
เพราะเพิ่มความสะดวก
สบายระหว่างวัน



ซึ่งระยะเวลาโดยเฉลี่ย
ในการปั่นจักรยานต่อครั้ง
เท่ากับ **0 - 15 นาที**

>> ควรมีจักรยานให้ยืมอย่างเพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้ มีที่จอดตรกรจักรยานที่ปลอดภัยพร้อมตัวล็อกเพื่อให้สามารถไปจอดจักรยานในที่ต่างๆ ได้ มี การทำข้อตกลงการใช้จักรยานที่เหมาะสมและง่ายต่อการใช้งาน

การออกแบบทางเดินและจักรยาน เมืองพิบูลมั่งสาร

“แนวคิดการออกแบบโครงสร้างพื้นฐานสำหรับการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน พื้นที่ศึกษา อำเภอพิบูลมั่งสาร จังหวัดอุบลราชธานี” คณะผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการพัฒนาถนนในพื้นที่ดังนี้



ความกว้างหน้าตัดถนน
8.5 - 11.5 เมตร
ปริมาณการจราจรมีไม่
มากและความเร็วต่ำ

ข้อเสนอแนะ ทำทางเท้ายกระดับ
กว้างอย่างน้อย 1.5 เมตร ส่วน
จักรยานสามารถใช้ร่วมทางกับรถอื่นๆ
ได้ ควบคุมความเร็วการจราจรไม่เกิน
30 กม./ชม.



ความกว้างหน้าตัดถนน
น้อยกว่า 8.5 เมตร
ปริมาณการจราจรน้อย
และความเร็วต่ำ

ข้อเสนอแนะ ติเส้นแบ่งแยกสำหรับทางเดิน
เท้ากับรถยนต์ โดยไม่ต้องยกระดับทางเท้า ให้
ความกว้างของทางเท้าประมาณ 0.8 - 1.00
เมตร อาจมีข้างเดียวหรือทั้งสองข้างทางก็ได้
ตามความเหมาะสม ส่วนจักรยานสามารถใช้
ร่วมทางกับรถอื่นๆ ได้ ควบคุมความเร็วการ
จราจรไม่เกิน 30 กม./ชม.



ความกว้างหน้าตัดถนน
11.5 - 13.0 เมตร
ปริมาณการจราจร
พอสมควรและความเร็ว
ปานกลาง

ข้อเสนอแนะ ทำทางเท้ายกระดับ กว้าง
อย่างน้อย 1.5 เมตร และทำทางจักรยาน
แบบ Share Lane พร้อมป้ายจราจร
และสัญลักษณ์บนผิวทาง ควบคุมความเร็ว
การจราจรไม่เกิน 50 กม./ชม.



ความกว้างหน้าตัดถนน
มากกว่า 13.0 เมตร
ปริมาณการจราจรมาก
และความเร็วค่อนข้างสูง

ข้อเสนอแนะ ทำทางเท้ายกระดับกว้าง
อย่างน้อย 1.5 เมตร และทำทางจักรยาน
แบบ Bike Lane พร้อมป้ายจราจรและ
สัญลักษณ์บนผิวทาง และระบบอำนวยความสะดวก
ความปลอดภัยของทางจักรยาน ควบคุม
ความเร็วการจราจรไม่เกิน 80 กม./ชม.



ไอดีบ้านอยู่แล้วสุขภาพดี

โปร่งโล่งเย็นสบาย

เพื่อให้บ้านระบายอากาศได้ดี ออกแบบบ้านโดยดูทิศทางลม ควรมีช่องหน้าต่างทางทิศเหนือและใต้เพื่อให้ลมพัดผ่านบ้านได้สะดวก ไม่ควรเปิดแอร์ตลอดวัน ควรเปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศธรรมชาติถ่ายเทเข้ามาในบ้านบ้าง

บ้านปราศจากฝุ่น

เลือกเฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากวัสดุทำความสะอาดง่าย เช่น แก้ว หรือ โขฟาควรเลือกแบบหุ้มหนังที่ไม่เก็บฝุ่น ไม่ควรปูพรมที่เป็นตัวการสำคัญสะสมฝุ่น ล้างแอร์อย่างสม่ำเสมอ และทำความสะอาดผ้าปูที่นอนอยู่เสมอ

ให้แสงธรรมชาติเข้าสู่บ้าน

จัดบ้านให้ได้รับแสงสว่างจากธรรมชาติอย่างเพียงพอ เพื่อลดการใช้พลังงานไฟฟ้า และเพื่อให้แสงแดดช่วยกำจัดความชื้น ลดกลิ่นอับในบ้าน

พื้นที่สีเขียวอาหารปลอดภัย

ปลูกผักสวนครัวนานาชนิดในกระถางง่ายๆ หรือปลูกบนดินในพื้นที่เล็กๆ ก็ได้ เพื่อเก็บผลผลิตผักปลอดภัยจากสารเคมีไว้กินในบ้าน สวนครัวยังเป็นการเพิ่มพื้นที่สีเขียวช่วยให้บ้านสดชื่นสบายตา

5 สุดยอดอาหารล้างพิษ

>> การดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอก็สำคัญไม่แพ้กัน มีอาหารหลายชนิดที่ช่วยล้างพิษในร่างกายได้ ทั้งยังมีสารอาหารที่ช่วยป้องกันการสะสมของสารพิษจากมลภาวะ มาแนะนำชาวเดินปันกันค่ะ



- **แอปเปิล** ในแอปเปิลอุดมไปด้วยเพคติน เส้นใยอาหารชนิดที่สามารถดักจับคอเลสเตอรอลและโลหะหนักในร่างกายได้ ช่วยกำจัดสารพิษแล้วขับออกมาทางลำไส้



- **กะหล่ำปลี** มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยให้ตับทำลายสารพิษในส่วนของเกินออกไป และเพิ่มประสิทธิภาพในการล้างพิษของตับ โยอาหารในกะหล่ำปลียังช่วยให้ระบบทางเดินอาหารสะอาดขึ้นอีกด้วย



- **แครอท** อุดมด้วยสารอัลฟาและเบตาแคโรทีนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงพลัง ช่วยปกป้องร่างกายจากสารพิษในสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะระบบประสาท สายตา และผิวหนัง



- **อะโวคาโด** แหล่งของสารอาหารสำคัญ ช่วยขยายหลอดเลือด และช่วยปิดกั้นสารพิษที่เข้ามาทำลายหลอดเลือดแดง อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อว่ากลูตาไธโอน ซึ่งช่วยให้ตับขจัดสารพิษออกจากร่างกายได้ดีขึ้น



- **บีตรูต** (ผักกาดแดง) มีสารสีแดงที่มีชื่อว่า บีทานิน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนช่วยยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง ทำให้เลือดลมและระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดีมากขึ้น และมีสารอาหารที่ช่วยในการล้างพิษตับได้

เปิดยุทธศาสตร์ “พิจิตรเมืองจักรยาน”

พิจิตร จังหวัดเจียบสงบริมแม่น้ำน่าน

วางแผนที่จะเป็นเมืองต้นแบบแห่งการใช้จักรยานขับเคลื่อนให้เกิดการพัฒนา
อย่างยั่งยืน โดยตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมาภาคีในพื้นที่ได้ทำงานผลักดันอย่างต่อเนื่อง
จนเกิดความร่วมมือกับจังหวัดในการจัดทำยุทธศาสตร์ “พิจิตรเมืองจักรยาน” มีกลไกคณะทำงานฯ
ในระดับจังหวัด ดำเนินการขยายพื้นที่การทำงานไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)
จำนวน 11 แห่งในเขตอำเภอเมือง โดยเน้นให้เกิดการปฏิบัติที่เห็นผลเป็นรูปธรรม

28 กันยายน 2561 ประกาศ
ยุทธศาสตร์ “พิจิตรเมืองจักรยาน”
ลงนามโดยผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร



แผนยุทธศาสตร์ "พิจิตรเมืองจักรยาน พ.ศ. 2561-2562" มีกลไกการทำงานผ่านคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ ดำเนินงานในท้องถิ่นพื้นที่ที่มีความพร้อม ส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมการใช้จักรยานมากขึ้นในพื้นที่เป้าหมาย และเชื่อมประสานให้เกิดการบูรณาการร่วมกับแผนพัฒนาจังหวัด และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพสูงสุด

2 ยุทธศาสตร์ด้านการสร้างพื้นที่ต้นแบบและเครือข่ายชุมชนจักรยาน

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กระตุ้นส่งเสริมให้ชุมชนรับรู้เข้าใจ และสนใจเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างชุมชนจักรยานและส่งเสริมวัฒนธรรมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ให้มีจำนวนผู้ใช้จักรยานในชุมชนเพิ่มขึ้น

กิจกรรม/โครงการ

อปท.ที่ทำกิจกรรม

1. อบรมให้ความรู้ • ค้นหาบุคคลต้นแบบที่ใช้จักรยาน เทศบาลตำบลหัวดง
 2. ตั้งกองทุนจักรยาน ต.หัวดง
 3. ตั้งเครือข่ายจักรยาน 6 หมู่บ้าน
 - 4. สร้างต้นแบบชมรมจักรยาน
 - 5. ขอจักรยานมือสองจากหน่วยงานอื่น
 - 6. เปิดศูนย์ประสานงาน
 7. โครงการอบรมซ่อมจักรยาน
 8. อบรมให้ความรู้กฎจราจร เด็ก บุคคลในตำบล
 9. สร้างหมู่บ้านต้นแบบส่งเสริมกระตุ้นขี่จักรยานร่วมกัน
 10. จัดตลาดนัดชุมชน
- อบต.หัวดง • เทศบาลตำบลวังกรด • อบต.เมืองเก่า • อบต.สายคำโห้ • อบต.คลองคเชนทร์ • เทศบาลตำบลวังกรด • อบต.เมืองเก่า • อบต.สายคำโห้ • อบต.คลองคเชนทร์ • อบต.หัวดง • อบต.ดงกลาง

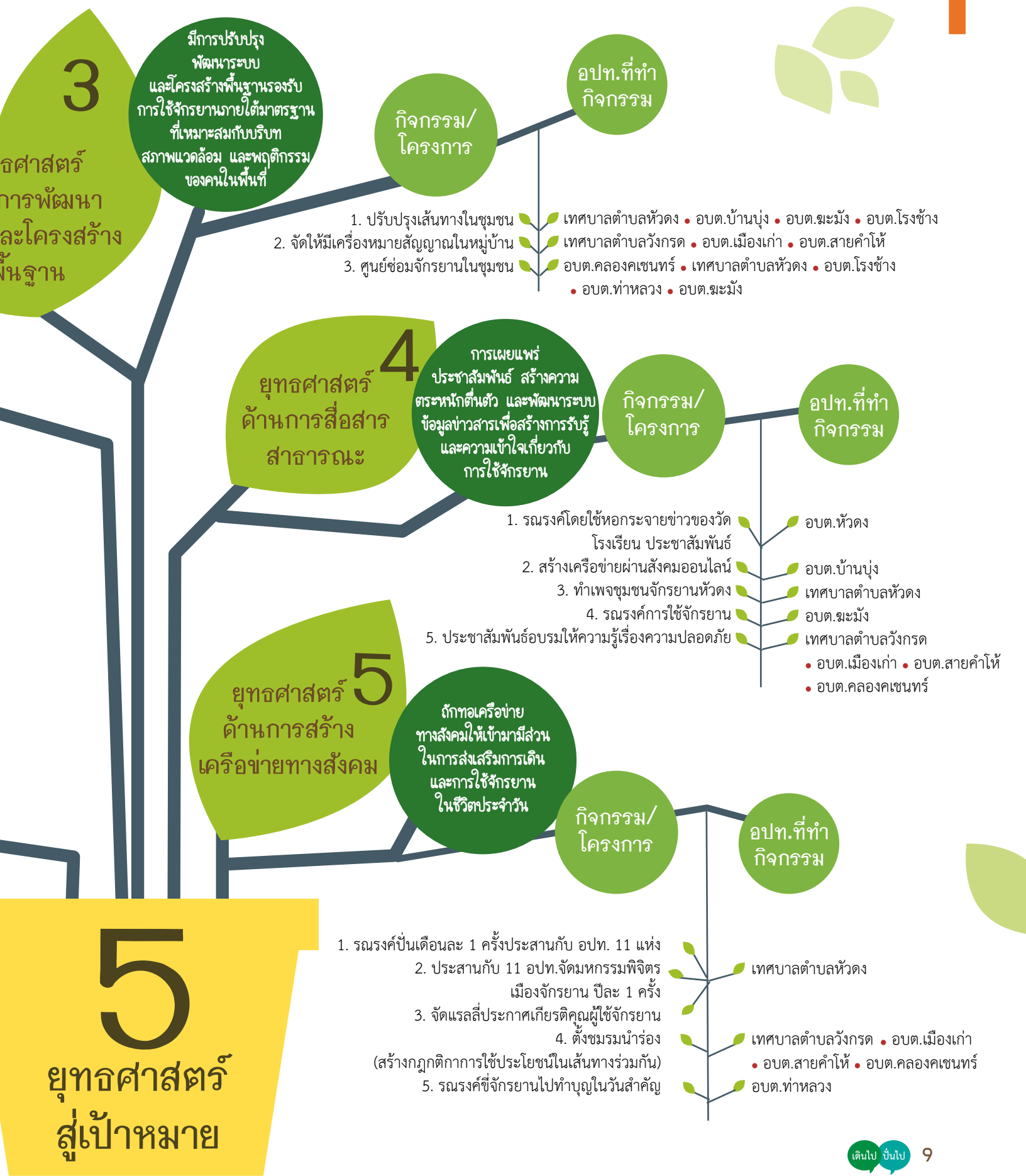
1 ยุทธศาสตร์ด้านนโยบายและการบริหารจัดการ

เพื่อกำหนดทิศทางแนวทาง และระบบบริหารจัดการที่เหมาะสมที่จะนำไปสู่การดำเนินงานให้เห็นเป็นรูปธรรมในการกระตุ้นและส่งเสริมให้ประชาชนเลือกการใช้จักรยานเป็นวิธีการหนึ่งในการเดินทางในชีวิตประจำวัน

กิจกรรม/โครงการ

อปท.ที่ทำกิจกรรม

1. ตั้งชมรมจักรยาน
 2. บรรจุโครงการชุมชนร่วมใจมุ่งใช้จักรยานในแผน อบต. 4 ปี
 3. กำหนดเป็นนโยบายของ อบต.
 - ประชาคมเรื่องจักรยานเพื่อบรรจุในแผน อบต.
 - 4. ส่งเสริมนักเรียนให้ใช้จักรยานไปโรงเรียน (โรงเรียนท่าสมุดบันทิกสุภาพ)
 - 5. จัดกิจกรรมสะสมแต้ม ผู้ใช้จักรยาน - รับรางวัล
 - 6. สนับสนุนให้ผู้นำ และองค์กรในท้องถิ่น สนับสนุนการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน
- อบต.หัวดง • เทศบาลตำบลดงป่าคำ • เทศบาลตำบลหัวดง • เทศบาลวังกรด • อบต.เมืองเก่า • อบต.สายคำโห้ และ อบต.คลองคเชนทร์ • อบต.ดงกลาง



11 อปท. ร่วมขบวนขับเคลื่อน

การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติใน 11 พื้นที่ เกิดภาพการทำงานที่ต่อยอดจากต้นทุน สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ดังนี้

1. องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านบุง

มีการจัดตั้งชมรมจักรยานขึ้นในพื้นที่โดยปัจจุบันมีสมาชิกชมรมฯ ประมาณ 70 คน มีการจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมให้เกิดกระแสการใช้จักรยานทั้งเพื่อการออกกำลังกาย และการใช้จักรยานเพื่อการเดินทางในชีวิตประจำวัน



2. องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเก่า

บูรณาการงานจักรยานร่วมกับการศึกษาออกโรงเรียนจังหวัดพิจิตร รณรงค์ให้นักเรียน กศน.พิจิตรใช้จักรยานไปโรงเรียนในวันเสาร์ อาทิตย์ และให้นักศึกษา กศน.พิจิตร เป็นกำลังสำคัญในการจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมการใช้จักรยาน



3. องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเคียนทร์

ต่อยอดกิจกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยร่วมกับ อสม. ใช้จักรยานเยี่ยมเยียนผู้ป่วยในพื้นที่ ผู้ป่วยติดเตียง มีการจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เยาวชนและประชาชนทั่วไป เรื่องการใช้ถนนร่วมกันให้ปลอดภัย (Share the Road) โดยความร่วมมือของ อบต. สถานีตำรวจ และเจ้าหน้าที่ อสม.



4. องค์การบริหารส่วนตำบลท่าหลวง

มีการบูรณาการแผนงานและงบประมาณร่วมกับศูนย์ฝึกอาชีพจังหวัดเพื่อรับซ่อมจักรยานที่ชำรุด

5. เทศบาลตำบลวังกรด

บูรณาการงานจักรยานร่วมกับกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ต่อยอดกิจกรรมการท่องเที่ยวด้วยจักรยาน และได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากการท่องเที่ยวจังหวัดในการจัดสรรงบประมาณเพื่อซื้อจักรยานไว้ใช้ในชุมชน “บ้านเก่า วังกรด”



10.

สร้าง
ทุกเดี

6. เทศบาลตำบลหัวดง

ใช้จักรยานเป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของเทศบาล เช่น กิจกรรมเทศบาลพบประชาชนที่จัดขึ้นภายใต้ กองและแผนงานต่างๆ ของเทศบาล เช่น กองสาธารณสุข พพบประชาชน ตรวจสุขภาพประจำเดือน กองสวัสดิการและสังคมตรวจเยี่ยมพื้นที่ เป็นต้น โดยผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ใช้จักรยานในการปั่นเยี่ยมเยียนพื้นที่ มีการการสร้างแรงจูงใจให้ชาวบ้านเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการจับฉลากรางวัลเป็นจักรยาน เป็นต้น



7. องค์การบริหารส่วนตำบลหัวดง

มีการบูรณาการงานจักรยานเข้ากับ แผนงานของท้องถิ่น ได้รับทุนสนับสนุนจาก สสส. (สำนัก 3) จัดกิจกรรมรณรงค์ ส่งเสริมการใช้จักรยานเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกาย เป็นต้น



8. องค์การบริหารส่วนตำบลสายคำโห้

มีการจัดกิจกรรมร่วมกับโรงเรียนในพื้นที่ ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนใช้จักรยานไปโรงเรียน และการใช้จักรยานเพื่อการออกกำลังกายในเด็กนักเรียน

9. องค์การบริหารส่วนตำบลมะมั่ง

ดำเนินการบรรจุเรื่องจักรยานเข้าสู่แผนพัฒนาท้องถิ่น 3 ปี (2561 – 2563) มีการสนับสนุนให้โรงเรียนในเทศบาล ส่งเสริมการใช้จักรยานกับเด็กนักเรียน อบรบเรื่องความปลอดภัย และอบรมเรื่องการใช้ถนนร่วมกันอย่างไรให้ปลอดภัย โรงเรียนใช้จักรยานเป็นเครื่องมือ จัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โดยการปั่นจักรยานสำรวจชุมชน และวาดแผนที่ประกอบเพื่อหาจุดเสี่ยงในชุมชน เพื่อลดอันตรายที่จะเกิดขึ้นจากจุดเสี่ยง เป็นต้น

องค์การบริหารส่วนตำบลโรงช้าง
จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อ
กระแสนในพื้นที่เป็นประจำ
อน

11. เทศบาลตำบลดงป่าคำ

จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อสร้างกระแส
ในพื้นที่เป็นประจำทุกเดือน



ภาคีสู่การปฏิบัติ

นอกจากนี้ยังมีภาคีที่เกี่ยวข้องนำยุทธศาสตร์ขับเคลื่อนพิจิตรเมืองจักรยานไปสู่การปฏิบัติ

จังหวัดพิจิตร รับรองยุทธศาสตร์พิจิตรเมืองจักรยาน

- ยกระดับแผนงานเรื่องจักรยานให้สอดคล้องกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเมืองรอง
- ประกาศให้ท้องถิ่น และหน่วยงานในจังหวัดพิจิตรจัดทำแผนงานประจำปี โดยพิจารณา นำเรื่องจักรยานเข้าสู่แผนงานของหน่วยงาน
- ประกาศให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมกันขับเคลื่อนเรื่องจักรยาน เพื่อให้เกิดการใช้จักรยานในพิจิตรอย่างเป็นรูปธรรมในอนาคต

ทางหลวงชนบท จังหวัดพิจิตร

- จัดสรรงบประมาณปี 2561 ทำไหล่ทาง (ช่องทางสำหรับใช้จักรยาน) ระยะทาง 1,800 เมตร โดยผ่านเขตพื้นที่ อบต.คลองคเชนทร์ อบต.โรงช้าง และเทศบาลตำบลเมืองเก่า โดยมีแผนการก่อสร้างต่อเนื่องในปี 2562

องค์กรด้านศาสนาในพื้นที่

- เจ้าคณะจังหวัดขอให้วัดในเขตเมืองพิจิตรให้ความร่วมมือ และสนับสนุนทรัพยากรในการขับเคลื่อนจักรยาน ซึ่งหลายวัดมีบทบาทเป็นศูนย์กลางในการนำจักรยานไปสนับสนุนด้านการพัฒนาสังคมและชุมชนอย่างจริงจัง

'พิธีกรขับเคลื่อนเรื่องชุมชนจักรยานมาต่อเนื่อง หลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเข้ามาทำงานรณรงค์จักรยานในพิจิตร จนกระทั่งเราสามารถทำให้จังหวัดเห็นความสำคัญได้ ผู้ว่าราชการจังหวัดได้เซ็นรับรองยุทธศาสตร์พิจิตรเมืองจักรยานอย่างเป็นทางการ ซึ่งจะทำให้เกิดกระบวนการทำงานในรูปแบบคณะทำงาน กลไกคณะทำงานตรงนี้มี 11 อปท.มาเป็นคณะทำงานร่วมกับหน่วยงานรัฐและเอกชนในจังหวัด ซึ่งสิ่งที่คณะทำงานต้องผลักดันต่อไปคือทำให้กลไกคณะทำงานสามารถผลักดันวาระเรื่องจักรยานให้เข้าไปอยู่ในแผนงานพัฒนาของแต่ละ อปท. แล้วเชื่อมโยงกันได้ แล้วต้องเชื่อมโยงกับการพัฒนาจังหวัดในภาพรวมด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการท่องเที่ยวเมืองรอง หรือด้านการพัฒนาพื้นที่ในเรื่องต่างๆ'



คุณประเทือง ช่วยเกลี้ยง เลขาธิการ มูลนิธิสถาบันวิจัยและปฏิบัติการสังคม ผู้มีบทบาทสำคัญในการประสานงานกับภาคส่วนต่างๆ ในจังหวัดและร่วมผลักดันให้เกิดยุทธศาสตร์พิจิตรเมืองจักรยาน



คุณไกรสิทธิ์ เจริญดำรงพร นายกเทศมนตรี เทศบาลตำบลวังกรด หนึ่งในท้องถิ่นที่สนับสนุนการใช้จักรยานในพื้นที่อย่างจริงจัง ทั้งการใช้ในชีวิตประจำวัน และใช้ในการท่องเที่ยว เนื่องจากเป็นพื้นที่ย่านชุมชนเก่าแก่ หนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวในเส้นทางท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของจังหวัด



คุณจันทน์ ครอบอด รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลคลองคเชนทร์ ร่วมเป็นกำลังสำคัญในการส่งเสริมการใช้จักรยานมาอย่างต่อเนื่อง โดยใช้กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขเป็นผู้นำในการขยายผล



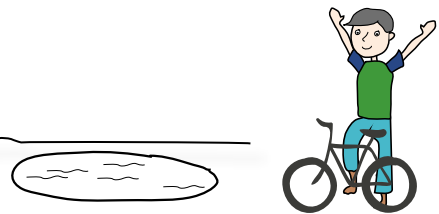
พระครูวิจารณ์ธรรมโสภิต เจ้าอาวาสวัดดงกลาง ผู้ใช้วัดเป็นศูนย์กลางขับเคลื่อนสู่การเป็นชุมชนจักรยาน ต่อยอดสู่การเปิดตลาดน้ำของชุมชน ณ ริมคลองข้าวตอก วัดดงกลาง หวังกระตุ้นเศรษฐกิจชุมชนให้ขยายตัว

'อบต.คลองคเชนทร์ของเราเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในยุทธศาสตร์พิจิตรเมืองจักรยานด้วย มีการเชื่อมโยงกับ อปท.อื่นๆ จัดกิจกรรมรณรงค์จักรยานด้วยกัน แต่ก่อนหน้านี้เราทำเรื่องชุมชนจักรยานมาก่อนแล้ว คลองคเชนทร์จะใช้กลุ่ม อสม.เป็นตัวอย่างในการใช้จักรยาน อสม.จะปั่นจักรยานไปทำภารกิจ เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง เยี่ยมคนชรา ไปบ้านไหนนอกจากแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพก็จะพูดคุยเรื่องการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันว่ามีข้อดีอย่างไร เวลาที่มีกิจกรรมส่งเสริมการใช้จักรยานก็จะมีการ อสม.เป็นแกนนำหลัก การขยายผลด้วย อสม.เป็นจุดแข็งของชุมชนจักรยานในคลองคเชนทร์'

เครือข่าย คนทำงาน พิจิตร เมืองจักรยาน

'วัดเป็นศูนย์กลางส่งเสริมการใช้จักรยานมาตลอด มีการจัดกิจกรรมจักรยานต่อเนื่อง ตอนนี้อยากเปิดตลาดชุมชนคุณธรรมวัดดงกลางและการท่องเที่ยววิถีชุมชนบริเวณคลองข้าวตอก เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากให้ชาวบ้านมีรายได้เสริม ในตลาดก็มีจักรยานให้นักท่องเที่ยวได้ยืมปั่นไปเที่ยวชมชุมชนที่เป็นชุมชนวิถีเกษตรแล้ว อบต.ดงกลางก็ปรับภูมิทัศน์เส้นทางริมคลองเพื่อให้คนในชุมชนปั่นจักรยานได้สะดวกปลอดภัย จัดทำป้ายสัญลักษณ์เขตชุมชนจักรยาน มีทางจักรยานเข้าสู่ชุมชนและสัญญาณไฟกระพริบให้ระวังหรือลดความเร็วเข้าสู่เขตชุมชนจักรยาน จัดทำที่จอดจักรยานในพื้นที่บริเวณจุดสำคัญๆ เช่น วัด ตลาดนัดของหมู่บ้าน ทำให้ชาวบ้านหันมาใช้จักรยานกันเพิ่มขึ้น'

ไอเดียดีๆ สร้างสรรค์ชุมชนคนเดินปั่น



โครงการชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาพะ ปีที่ 3 มีโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจำนวน 60 โครงการกระจายทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ เพื่อทำงานเชิงรุกส่งเสริมให้เกิดการใช้จักรยานเพื่อการเดินทางในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละชุมชนก็คิดสร้างสรรค์จัดกลยุทธ์ที่เด็ดออกมาสร้างความรับรู้ให้กับคนในชุมชน โดยใช้ต้นทุนที่มีอยู่ในชุมชนเป็นหลักคิด แล้วหาวิธีการที่จะกลุ่มเป้าหมายได้อย่างตรงเป้า



1. เด็กแวนจักรยาน



เปลี่ยนเด็กแวนที่เคยสร้างความรำคาญมาเป็นเด็กแวนจักรยานทำสิ่งที่มีประโยชน์จนได้รับการยอมรับ มีกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กและเยาวชนในพื้นที่ ชักชวนให้เด็กและเยาวชนที่เคยรวมกลุ่มเป็นเด็กแวนขี่มอเตอร์ไซด์สร้างความรำคาญก่อวุ่น ให้เข้ามารวมกลุ่มทำกิจกรรมเรื่องจักรยาน ดึงดูดความสนใจด้วยแนวคิดปั่นจักรยานก็ทำได้ มาแวนจักรยานกันดีกว่า ได้ทำดีเพื่อชุมชน สร้างคุณค่าให้กับตนเอง

โดยโครงการชุมชนจักรยานบ้านต้นหยงกำลัง เพื่อสุขภาพ อ.เบตง จ.ยะลา เป็นโครงการในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ได้สร้างพื้นที่สร้างสรรค์ของเด็กและเยาวชนในพื้นที่ โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมการใช้จักรยานในกลุ่มเด็กและเยาวชน เพิ่มกิจกรรมสร้างสรรค์ให้เด็กและเยาวชนในพื้นที่ได้มีโอกาสทำกิจกรรมด้านจักรยานร่วมกัน

ความน่าสนใจของโครงการนี้คือ การใช้กลุ่มเด็กแวนในชุมชนที่เคยสร้างปัญหาก่อวุ่น สร้างความรำคาญให้กับชาวบ้านให้เข้ามามีส่วนร่วมเป็นกลไกหลักในการทำกิจกรรมโครงการ เป็นการเปิดพื้นที่ให้เด็กแวนในชุมชนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ได้ทำสิ่งดีๆ ให้คนชุมชนเห็น ซึ่งส่งผลให้พฤติกรรมของเด็กแวนกลุ่มนี้เปลี่ยนไปจากเดิม อดีตเด็กแวนได้ชักชวนเด็กๆ ในชุมชนออกมาปั่นจักรยานสำรวจแหล่งท่องเที่ยว และแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ในชุมชน พวกเขายังมักเป็นช่างซ่อมจักรยานให้บริการกับเด็กๆ และชาวบ้านในชุมชน เพื่อให้ทุกคนสามารถปั่นได้อย่างปลอดภัย ทำให้พวกเขามีชื่อกลุ่มใหม่ที่น่ารักกว่าเดิมว่า “เด็กแวนจักรยาน”

2. ต้นแบบโรงพยาบาลจักรยาน



ใช้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเผยแพร่กิจกรรมจักรยานสู่กลุ่มเป้าหมายได้อย่างทรงพลัง โดยโครงการชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาพโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชินีนาถ จ.สงขลา เป็นโครงการเดียวที่มีพื้นที่ดำเนินการเป็นโรงพยาบาล ให้บทบาทโรงพยาบาลทำหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้จักรยาน

โดยกลไกขับเคลื่อนโครงการเป็นเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะสร้างโรงพยาบาลต้นแบบที่ส่งเสริมการใช้จักรยานในการเดินทางให้เกิดขึ้นจริง วันนี้ถ้าเข้าไปในโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชินีฯ อ.นาทวี จ.สงขลา จะพบกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้อต่อการใช้จักรยาน เช่น จุดจอดจักรยานที่ปลอดภัย ศูนย์ซ่อมจักรยานที่สามารถใช้บริการได้ตลอด 24 ชั่วโมง ป้ายเตือน ป้ายสัญลักษณ์ต่างๆ เกี่ยวกับจักรยาน ตลอดจนทั้งมีการใช้จักรยานเป็นเครื่องมือในการรณรงค์ด้านสาธารณสุข เช่น กำจัดลูกน้ำยุงลาย เป็นต้น

3. ชุมนุมจักรยานเพื่อการท่องเที่ยว



นักปั่น
จักรยานเที่ยว



การใช้จักรยาน
ในการเดินทางเชื่อม
ไปสู่แหล่งท่องเที่ยว
ที่อยู่ภายในชุมชน

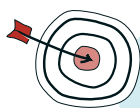


เพราะอยู่ในพื้นที่โดดเด่นด้านการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมในพระนครศรีอยุธยา ชุมชนที่อยู่ท่ามกลางสถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงแห่งนี้ จึงใช้ต้นทุนด้านการท่องเที่ยวเพื่อจุดประกายส่งเสริมให้คนในชุมชนหันมาใช้จักรยานให้มากขึ้น

ภายในชุมชนมีกิจกรรมท่องเที่ยวและธุรกิจโฮมสเตย์อยู่แล้ว โครงการชุมชนจักรยานตำบลคลองจิกเพื่อสุขภาวะ 2018 จ.พระนครศรีอยุธยา จึงส่งเสริมการใช้จักรยานในการเดินทางเชื่อมไปสู่แหล่งท่องเที่ยวที่อยู่ในชุมชนและที่อยู่ใกล้เคียง เน้นสร้างมาตรการที่เอื้อให้เกิดการใช้จักรยานในพื้นที่ท่องเที่ยวของชุมชน โดยเริ่มเกิดแนวทางการพูดคุยกับธุรกิจโฮมสเตย์ และที่พักในพื้นที่ให้มีการจัดบริการจักรยานที่ละ 2 คันเป็นอย่างน้อย พร้อมทั้งเริ่มมีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้สามารถใช้จักรยานได้อย่างปลอดภัย



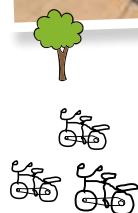
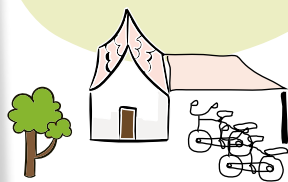
4. อสม. แนวน้ำใช้จักรยาน



ชาวบ้าน
ในชุมชน



ส่งเสริมการใช้
จักรยานด้วยการใช้
กลุ่ม อสม.
เป็นแนวทาง



ใช้กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข หรือ อสม. มาเป็นหัวหอกในการณรงค์ เพราะกลุ่ม อสม.คือกลุ่มคนที่เข้าถึงชาวบ้านได้ทั่วทุกมุมจริง ๆ เริ่มจากการณรงค์ให้กลุ่ม อสม.ปฏิบัติภารกิจประจำวัน และภารกิจในหน้าที่ด้วยจักรยานจนสร้างกระแสให้ชาวบ้านหันมาสนใจใช้จักรยานเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่กระตือรือร้นหันมาใช้จักรยานอีกครั้ง

โครงการชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะบ้านคลองน้ำหัก อ.สวรรคโลก จ.สุโขทัย เป็นตัวอย่างการส่งเสริมการใช้จักรยานด้วยการใช้กลุ่ม อสม.เป็นแนวทาง ทุกวันนี้ภาพคุ้นตาของคนในชุมชนบ้านคลองน้ำหักคือ อสม.ใช้จักรยานเพื่อเดินทางไปปฏิบัติภารกิจต่างๆ เช่น ไปเยี่ยมผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ไปเยี่ยมผู้สูงอายุ คัดกรองผู้ป่วยในชุมชน และช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส เป็นต้น

โดย อสม.ในฐานะคนทำงานด้านสาธารณสุขในพื้นที่ตระหนักว่าต้องทำหน้าที่เป็นตัวอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพ การใช้จักรยานในการเดินทางเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดได้ทั้งงาน ได้ทั้งสุขภาพ จากการนำร่องของกลุ่ม อสม. ทุกวันนี้เริ่มมีกลุ่มผู้สูงอายุนำจักรยานของตนเองออกมาปั่นไปพร้อมกับ อสม. จึงได้เห็นว่ามันนอกจาก อสม.จะได้ไปเยี่ยมผู้ป่วยแล้ว ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงอยู่ก็ได้ไปเยี่ยมไปให้กำลังใจกัน เกิดรอยยิ้มทั้งผู้ป่วย ญาติ อสม.และผู้สูงอายุอีกด้วย



ประสพชัย รัตนวงศ์ จักรยานช่วยให้เข้า ถึง "ชีวิตที่มีคุณค่า"



คุณประสพชัย รัตนวงศ์ หรือคุณนิ๊ก
นักจัดดอกไม้อิสระ และช่างซ่อมจักรยาน
ผู้ใช้จักรยานปั่นไปทำงานมานานหลายปี
และยังมียานอดิเรกในการท่องเที่ยวด้วยจักรยาน
เพื่อเข้าถึงวัฒนธรรมในชุมชนต่างๆ อย่างช้าๆ
และเราจะลึกในแบบที่เขาชอบ นี่คือนักปั่นที่ปั่นไปปั่นไป
ฉบับนี้ชวนมาพูดคุยเปิดให้รู้จักโลกเล็กๆ
ที่มีแรงบันดาลใจยิ่งใหญ่ของเขากันค่ะ

คุณนิ๊กก็บอกว่าจักรยานเป็นทั้งยานพาหนะ
และเป็นเครื่องมือในการใช้ชีวิตในแนวทาง
ที่ตนเองสนใจ รวมถึงนำพาให้เข้าถึงคุณค่า
ด้านต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคมและวัฒนธรรมชุมชน
ที่น่าศึกษาเรียนรู้



จักรยานอยู่ในทุกด้านของชีวิต

“ทุกวันนี้มีทำกิจกรรมคุมทริปปั่น ปั่นไปเที่ยว ปั่นไปทำงาน เที่ยวก็คือเที่ยวตาม
ชุมชน โบราณสถาน ปั่นไปทำงานก็คือเราทำฟรีแลนซ์จัดดอกไม้ก็จะปั่นไปตลอด
เป็นช่างซ่อมจักรยานด้วย เริ่มใช้จักรยานมาตั้งแต่เด็ก สมัยก่อนยังทำงานประจำ
ก็ปั่นจากแถวรามไปทองหล่อ ปั่นไปทุกวัน แต่มีหยุดปั่นช่วงหนึ่งหลังจากออกจากงาน
ประจำที่นั่น กลับมาปั่นอีกทีเมื่อ 7-8 ปีที่ผ่านมา ก่อนจักรยานจะบูมขึ้นมา การ
ปั่นในชีวิตประจำวันถ้าใช้รถคันเล็กก็ได้ก็อาจจะเอาขึ้นรถสาธารณะบ้างแล้วปั่น
ต่อ แต่ถ้าใช้คันใหญ่ปั่นไม่ได้ก็ปั่นไปเลยรวดเดียว

ช่วง 7-8 ปีมานี้ก็ปั่นไปทำงานของเรา แล้วก็เข้าก๊วนปั่นไปเที่ยวหลายกลุ่ม
อยู่กลุ่มฟีกเกียร์ก็ปั่นเข้าเมือง ไปวงเวียนบางลำภู ไปสนามหลวง มีกลุ่มที่ปั่นเที่ยว
ชมเมือง ปั่นไปปางไทร อูยธยา เราอยู่หลายก๊วน ก๊วนก็ไปเจอกันจากเพื่อนแนะนำ
บางทีก็เจอกันทางเฟซบุ๊ก แล้วก็มาจับกลุ่มกันปั่นเที่ยว อย่างกลุ่มฟีกเกียร์เขาจะ
มีจัดกิจกรรมกันบ่อย ปั่นเป็นทริปยาวๆ ก็มีไปเมืองกาญจน์ ไปหัวหิน ชะอำ อีก
กลุ่มก็จะเป็นกลุ่มปั่นไปกินไป เป็นนักปั่นไปหาของกินตามชานเมืองหรือในเมือง
ในทุกกลุ่มมีคนหลากหลายอาชีพ แต่เรามารวมตัวกันเพราะชอบจักรยาน”



🚲 ช่างซ่อมจักรยาน

“มาทำเรื่องซ่อมจักรยานเพราะเราสนใจจักรยานจริงจังมาก การซ่อมจักรยานก็ไปเรียนกับบริษัทที่นำเข้าจักรยาน เขาเปิดคอร์สอบรมสอนซ่อมจักรยาน พอดีเราชอบจักรยานแนววินเทจ นำจักรยานเก่ามาบูรณะให้ใช้ได้ ซ่อมไว้แข่งสะสมด้วย พออบรมมาแล้วก็รับซ่อม ช่วยทำให้จักรยานดูดีขึ้น ดูแลให้ระบบเกียร์ การปั่น การหล่อลื่น การล้าง เราทำให้ได้หมด ใช้ชื่อร้านนาไก้ไบค์เซอร์วิส ทำอยู่ที่บ้านเลย ”

🚲 ชอบจักรยานเพราะความอิสระ

“ถามว่าทำไมถึงชอบปั่นจักรยาน เพราะรู้สึกว่ามันอิสระ หนึ่งเร็วกว่าเดิน ส่วนถ้าเราไปขี่มอเตอร์ไซด์อย่างน้อยต้องมีค่าบำรุงรักษา ค่าน้ำมัน แทนที่เราจะเอาเงินนั้นมาเป็นค่ากินค่าเที่ยว ใช้จักรยานก็พาเราไปถึงได้เหมือนกัน รถยนต์ตอนนี้ก็แทบไม่ได้ใช้เลยจอดสนิทอยู่บ้าน ส่วนมากจะปั่นจักรยานไปสมัยก่อนตอนเริ่มทำงานใหม่ๆ ก็ซื้อทั้งมอเตอร์ไซด์ รถยนต์ แล้วก็เล่นรถยนต์ด้วย แล้วเล่นพวกนั้นเราสูญเสียเงินไปแล้วไม่ค่อยได้อะไร เวลาจะไปไหนที่ก็เสียค่าน้ำมัน ค่าดูแลรักษา ค่าภาษี จักรยานเราไม่ต้องมีค่าอะไรมากอะไรหรอก ก็ถูกกว่า ปั่นไปเราก็ได้สุขภาพ สุขภาพดีขึ้นกว่าเดิม เมื่อก่อนที่ยังไม่ได้ปั่นหรือช่วงหยุดปั่นไปร่างกายเละเทะเลย พอกลับมาปั่นก็ดีขึ้นมา การหายใจต่างๆ ดีขึ้น ตับ ปอด เวลาไปตรวจสุขภาพทุกอย่างดีหมด ”

🚲 จักรยานพาเข้าถึงสิ่งที่สนใจ

“การใช้จักรยานเดินทางทำให้เราได้เห็นอะไรที่เราไม่เคยได้เห็น ถ้าเรานั่งรถผ่านเราก็จะไม่ได้อะไรที่จอดรถ แล้วเดินย้อนกลับมา แต่ปั่นจักรยานเราเห็นอะไรน่าสนใจเราจะได้เลย ในตรอกซอกซอยก็ซี้ดเลาะเข้าไปได้ เราได้เรื่องประสบการณ์ในการเข้าถึงสถานที่ต่างๆ เวลาเราเห็นคนแชร์สถานที่ท่องเที่ยวแปลกๆ ถ้าเราสนใจเราปั่นไปได้เลย แล้วระหว่างทางไปสถานที่นั้นบางทีเราไปเจอสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจอีก เช่น เขาบอกว่าที่นี่กำลังดัง แต่ระหว่างไปที่นั่นเราไปค้นพบว่ามีอีกวัดซึ่งเก๋กว่า สวยกว่า เก๋กว่า ซ่อนตัวอยู่ในพื้นที่ ”

🚲 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมด้วยจักรยาน

“มีเรื่องที่ยากจะทำเกี่ยวกับจักรยานอีกมาก แต่มีหนึ่งโครงการในใจอยู่แล้ว เรากำลังศึกษาเส้นทางปั่นเที่ยว พานักท่องเที่ยวต่างชาติมาเที่ยวเป็นแบบ Bike Tour ซึ่งในกรุงเทพฯ เขาก็มี หรือตามต่างจังหวัดก็มีบ้างแล้ว แต่เราอยากทำในเขตปริมณฑล ไปเที่ยวตามชุมชนที่คนไม่ค่อยเคยไป เช่น มีชุมชนมอญที่น่าสนใจมาก แล้วให้ชุมชนได้เผยแพร่วัฒนธรรมดั้งเดิมของเขา ให้นักท่องเที่ยวได้มาดูความเป็นอยู่ อาหารการกิน อย่างชุมชนมอญบางแห่งยังมีการทอผ้า การทำหัตถกรรม แล้วเส้นทางอาจจะไปจบที่ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร เน้นสำหรับคนที่ชอบเที่ยวแนวผจญภัยเล็กๆ ไม่ได้โลดโผนอะไรมาก แล้วได้เข้าไปสัมผัสวิถีวัฒนธรรมเชิงลึกยิ่งขึ้น และเราจะทำอย่างมีอาชีพ มีความปลอดภัย มีทีมงานปั่นนำ มีพยาบาลคอยปั่นตาม

ท่องเที่ยวแบบนี้เป็นการสืบต่อลมหายใจของวัฒนธรรมชุมชนให้ฝรั่งหรือคนไทยก็ตามได้ไปเห็นว่าชุมชนไทยมีคุณค่าอะไร พาเข้าไปชมวิถีชุมชน ซึ่งจะต่างจาก Bike Tour ที่พาปั่นไปเรื่อยๆ ในเส้นทางแต่เราจะพาเขาไปสัมผัสแบบเข้าถึงจริงๆ พาไปกินอาหารพื้นเมือง พาไปดูว่าในพื้นที่นั้นเรามีอารยธรรมหลายอย่างที่ผสมผสานกลมกลืนในวัฒนธรรมของเราร่วมกันมายาวนาน สมมติพาไปวัดก็ต้องคัดเลือกว่าวัดไหนสวย เก๋แก่พอ มีคุณค่าพอให้นำศึกษาที่จะพาเข้าไปชมในเส้นทางของเรา พวกสถานที่ต่างๆ มีประวัติศาสตร์ให้เรียนรู้ มีการให้ข้อมูลว่ามีสถาปัตยกรรมที่น่าสนใจในพื้นที่ เป็นการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมด้วยจักรยานที่น่าเสนอคุณค่าของชุมชนให้เต็มอิมที่สุด ”

ฟังมาทั้งหมดนี้สรุปได้สั้นๆ ว่า สำหรับคุณประสพชัยจักรยานไม่ได้เป็นแค่เพียงยานพาหนะ แต่ยังเป็นสะพานเชื่อมให้ผู้คนเข้าถึงคุณค่าต่างๆ ในสังคมได้ในแบบที่ตนเองชื่นชอบและมีความสุขได้ในชีวิตอย่างแท้จริง 🙌

ปั่นเที่ยวพิจิตร เมืองเล็กน่ารัก... เมืองรองหน้าเที่ยว

พิจิตรเมืองเล็กๆ ริมแม่น้ำน่าน เป็นเมืองท่องเที่ยวที่มีเส้นทางท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่มีเสน่ห์ พื้นที่กายภาพของเมืองเหมาะกับการท่องเที่ยวสำรวจเมืองด้วยจักรยาน เมืองเล็กเงียบสงบแห่งนี้ยังไปกันได้กับกระแสน้ำยเมืองรองด้วยจักรยานที่ช่วยให้การท่องเที่ยวของพิจิตรคึกคักยิ่งขึ้น

เส้นทางท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

นักท่องเที่ยวสามารถปั่นจักรยานชมเมืองผ่านสถานที่สำคัญต่างๆ ทั้งวัดวาอารามน่าสนใจ ย่านชุมชนเก่าแก่ และแหล่งท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์



อุทยานเมืองเก่าพิจิตร

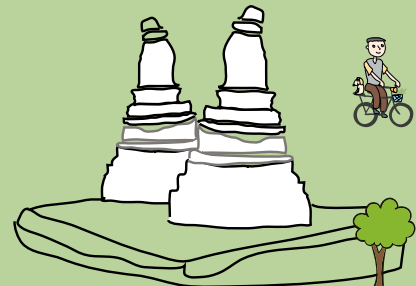
อุทยานเมืองเก่าพิจิตร

สถานที่แห่งร่องรอยประวัติศาสตร์ มีลักษณะเป็นเมืองโบราณบนเนื้อที่ 400 ไร่ ประกอบด้วยซากโบราณสถาน เจดีย์ กำแพงเมือง คูเมือง ฯลฯ ภายในอุทยานจัดเป็นสวนรุกขชาติร่มรื่นไปด้วยพันธุ์ไม้ต่างๆ



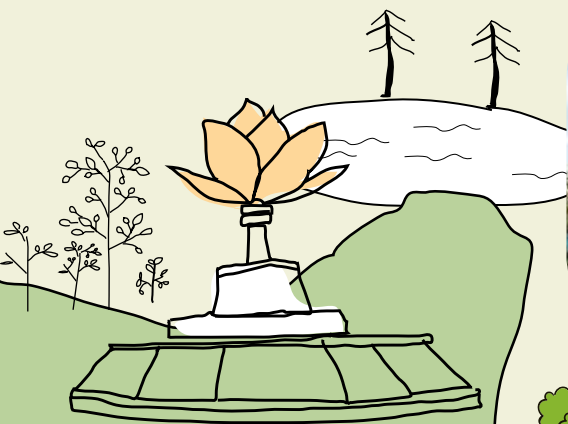
วัดโพธิ์ประทับช้าง

โบราณสถานที่เก่าแก่สร้างขึ้นในสมัยสมเด็จพระสุริเยนทราธิบดี (พระพุทธเจ้าเสือ) พระมหากษัตริย์สมัยกรุงศรีอยุธยา ปัจจุบันได้รับการบูรณะยังคงหลงเหลือพระวิหารสูงใหญ่ กำแพงล้อมรอบ 2 ชั้น ซึ่งเป็นศิลปะแบบอยุธยาให้ดูชม



วัดโพธิ์ประทับช้าง





บึงสีไฟ



บึงสีไฟ

บึงน้ำขนาดใหญ่สัญลักษณ์ของเมืองพิจิตร เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และจุดชมพระอาทิตย์ตกที่สวยงาม



วัดเขารูปช้าง

โบราณสถานที่โดดเด่นด้วยเจดีย์แบบลังกา ตั้งอยู่บนยอดเขาที่มีหินสีขาวซ้อนกันมองดูคล้ายรูปช้าง บนยอดเขาเป็นจุดชมวิวทิวทัศน์ของเมืองพิจิตรได้รอบทิศ 360 องศา มองเห็นทัศนียภาพที่สวยงามของไร่นาชาวบ้านและเส้นทางที่ตัดมายังวัด



วัดเขารูปช้าง

วัดเขาพระ

วัดเขาพระ วัดที่ตั้งอยู่บนภูเขา มีพระพุทธรูปปางประธานพรประดิษฐานอยู่บริเวณยอดของภูเขา ชาวบ้านเรียกชื่อพระพุทธรูปว่า “หลวงพ่อพระพุทธรูปประธานพร” ประชาชนทั่วไปนิยมมาขอพรให้ประสบความสำเร็จ



วัดเขาพระ

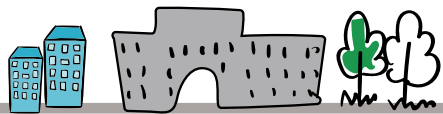
ตลาดย่านเก่าวังกรด

สัมผัสกลิ่นอายของวันวานที่เต็มไปด้วยเสน่ห์ ในย่านตลาดเก่าไม่ไกลจากตัวเมืองพิจิตร ชุมชนเก่าแก่ที่มีสิ่งน่าสนใจมากมาย ชมบ้านเรือนไม้โบราณในบรรยากาศเงียบสงบ อาคารสถาปัตยกรรมร่วมสมัยบ้านหลวงประเทืองคดี และเลือกชิมของกินอร่อยในร้านรวงที่สืบทอดกิจการกันมาแต่ช้านาน



ตลาดย่านเก่าวังกรด





งามดูพลี เดินดี ปั่นได้



ครั้งแรก

“ร่วมออกแบบงามดูพลี
ให้เดินดี ปั่นได้”



2 ครั้งการจัดประชุมกลุ่มย่อย

ครั้งแรกเห็นภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ ทั้ง สส. เอง กรมท่าอากาศยาน ผู้แทนจากโรงแรมมาเลเซีย หัวหน้าวินมอเตอร์ไซด์ และเจ้าของบ้าน 3 ชุมชนในย่านชอยงามดูพลี คือ ชุมชนหน้าธรรมศาสตร์ ชุมชนบ้านเอื้ออาทร ชุมชนบ้านมั่นคงสวนพลู ทุกคนยืนยันเป็นเสียงเดียวกันว่า ยินดีร่วมดำเนินการให้ “งามดูพลี เดินดี ปั่นได้”

การออกแบบงามดูพลี ให้เดินดี ปั่นได้

ครั้งที่
สอง

ต้องทำ 3 กระบวน คือ



- (1) ทรนรงค์สร้างการรับรู้
- (2) การปรับปรุงกายภาพ-โครงสร้างพื้นฐานให้เอื้อต่อคนเดิน คนปั่น
- (3) การมีมาตรการด้านจราจรและความปลอดภัยในการใช้ถนนร่วมกัน

จะดีเหลือให้ดี ต้องตีต่อนร้อน ทีมงานเลยนัดหมายลงสำรวจพื้นที่จริงกันในวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2562 นี้ เพื่อประกาศให้ชุมชนและผู้ใช้นนให้ทราบโดยทั่วกัน ว่า งามดูพลี จะเดินดี ปั่นได้ ถ้าทุกคนร่วมลงมือทำ



ฉันมีความเชื่ออย่างสุดหัวใจว่า อะไรที่มันดี ถ้าวลองได้ลงมือทำแล้ว คนในชุมชน คนในพื้นที่ เห็นด้วยดอกพลมั้นจะสวยงามเสมอ

ถอดบทเรียน ส่งเสริมจักรยาน ปี 2561

รายงานโดย : กรวิณ ขุติมา



เมื่อวันที่ 11-12 ธันวาคม 2561 ภาคีที่ร่วมกับสถาบันการเดินและการจักรยานไทยดำเนินงานส่งเสริมการใช้จักรยานในพื้นที่ต่างๆ ภูมิภาคของประเทศไทยในรอบปี 2561 ได้มาร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการสรุปบทเรียนรู้ ท้องถิ่น ภาคี พื้นที่ดำเนินงาน และทีมปฏิบัติการสื่อ โดยมีผู้เข้าร่วมจาก 10 โครงการ จำนวน 37 คน ซึ่งประกอบด้วยนักวิชาการ ผู้บริหารเมือง ประธานและตัวแทนชุมชน รวมถึงตัวแทนจากสถาบันฯ กระบวนการเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจถึงเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในไทยในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา อาทิ การผลักดันให้สมัชชาสุขภาพแห่งชาติผ่านมติเมื่อปี 2555 สนับสนุนการส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน มาจนถึงการที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้บรรจุเรื่องการเดินและการใช้จักรยานไว้ด้วยเป็นครั้งแรกในฉบับที่ 12 (2560-2564) และการที่องค์การสหประชาชาติประกาศในปี 2561 ให้อำนาจที่ 3 มิถุนายน เป็นวันจักรยานโลก จากนั้นสรุปผลสำเร็จของโครงการที่เป็นรูปธรรม ปัจจัยความสำเร็จ ข้อจำกัดในการดำเนินงาน วิธีการแก้ไขอุปสรรคข้อจำกัดให้โครงการประสบความสำเร็จมากที่สุด แล้วให้ผู้ดำเนินงานแต่ละโครงการตั้งเป้าหมายของโครงการที่จะทำได้จริงต่อไปในปี 2562

ประเด็นและบทเรียนที่ได้ออกมาในสองวันนี้มีมากมาย บางอย่างมีข้อสรุปชัดเจน บางอย่างก็ยังต้องหาทางแก้ไขปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้นต่อไป เช่น อุปสรรคในด้านความยั่งยืนจากการเปลี่ยนตัวผู้บริหารองค์กรปกครองท้องถิ่นเป็นระยะ แก้ไขด้วยการทำงานกับข้าราชการประจำ

โดยเฉพาะที่รับผิดชอบด้านยุทธศาสตร์การพัฒนา หรือกลวิธีในการสร้างหรือเพิ่มความปลอดภัยให้กับการเดินทางใช้จักรยานที่มีหลากหลาย โดยสิ่งหนึ่งที่เห็นได้ชัดเจนคือเมื่อบริบทของแต่ละพื้นที่แตกต่างกัน ในหลายด้าน ทำให้ต้องคิดค้นหรือเลือกปรับเอาวิธีการที่สอดคล้องมาใช้ บ้างก็คิดค้นนวัตกรรมขึ้นมาได้เอง

ปิดท้ายการประชุมด้วยบทสรุปจากศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์ อดีตประธานและปัจจุบันเป็นที่ปรึกษาสถาบันฯ ได้มานำเสนอภาพที่ให้เห็นคิดต่างๆ ในการส่งเสริมการใช้จักรยาน เช่น ปัจจัยสำคัญที่คนจะหันมาใช้จักรยานหรือไม่คือความปลอดภัย ซึ่งทางจักรยานไม่ใช่คำตอบสำเร็จรูปของการสร้างความปลอดภัย การส่งเสริมการใช้จักรยานอาจทำได้หลายทาง บางสภาพเงื่อนไขหรือบางท้องถิ่นทำทางจักรยานไม่ได้ผล สิ้นเปลืองงบประมาณ หรืออาจก่อผลทางลบได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคนในพื้นที่นั้นไม่ได้ใช้หรือไม่ได้ต้องการการส่งเสริมจะได้ผลต่อเมื่อผู้ที่มีผู้ใช้และประชาชนในพื้นที่ได้ประโยชน์ ไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพ อาจเป็นเรื่องทางเศรษฐกิจ ประหยัด ลดค่าใช้จ่าย อาจเป็นเพราะใช้ได้จริง สะดวกกว่าการใช้รถ จึงควรคิดนำจักรยานเป็นสื่อในการสร้างสังคม ต้องคิดใหญ่ มองให้เห็นความเชื่อมโยงกับหลายมิติ แต่แม้จะคิดใหญ่ก็ต้องทำให้สำเร็จทีละก้าว ทำให้คนเข้าใจการใช้จักรยาน สร้างให้เป็นวัฒนธรรม เป็นหลักคิดในการใช้ชีวิต สามารถเข้าถึงการใช้จักรยานได้ทั้งข้อมูล ความคิด และการปฏิบัติ และท้ายสุดต้องมีการพัฒนาจึงจะสำเร็จต่อเนืองยั่งยืน

ไทย-ลาว สร้างความร่วมมือจัดงาน TWO WHEELS ASIA 2019

รายงานโดย : จักรยานสีเขียว



เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2562 คุณจรัญ ตั้งไพศาลกิจ ประธานมูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย และคุณลัดดา มงคลชัยวิวัฒน์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท โกลบอลเอ็กซิปปันแอนด์ คอนเวนชัน เซอร์วิส จำกัด เจ้าภาพหลักในการจัดงาน TWO WHEELS ASIA 2019 ได้เข้าพบ ดร.บุญตา อ่อนนาวงค์ อธิบดีกรมการขนส่ง ประเทศลาว และทีมงาน รวมถึงได้เข้าพบ คุณปวีตรา ม่วงสกุล Counsellor Commercial DITP ประเทศลาว และร่วมปรึกษารื้อร่วมกับคุณสุภาพร พงษ์นุเคราะห์ศิริ ผู้บริหาร บริษัท อินฟินิตี้ จำกัด ประเทศลาว เพื่อร่วมกันประชาสัมพันธ์งาน TWO WHEELS 2019 ที่จะจัดขึ้นในวันที่ 23-25 พฤษภาคม 2562 ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพฯ

การพบปะครั้งนี้เพื่อสร้างความร่วมมือในการส่งเสริมการใช้พาหนะสองล้อและพาหนะไฟฟ้าในกลุ่มประเทศ CLMV (The Cambodia – Laos – Myanmar –Vietnam) ให้เกิดขึ้นได้จริง และเชิญเข้าร่วมงาน TWO WHEELS ASIA 2019 โดยเป้าหมายของการจัดงานในครั้งนี้เพื่อผลักดันและยกระดับให้ประเทศไทยพร้อมเป็นศูนย์กลาง TWO WHEELS แห่งเอเชีย ซึ่งผู้ประกอบการไทยจำเป็นต้องเตรียมรับการเปลี่ยนแปลงของอุตสาหกรรมพาหนะสองล้อและพาหนะไฟฟ้าในอนาคต

ผู้ประกอบการธุรกิจที่สนใจเข้าร่วมงาน สามารถติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ บริษัท โกลบอลเอ็กซิปปันแอนด์ คอนเวนชัน เซอร์วิส จำกัด โทร. 0 2026 3583 หรืออีเมล info@gecsasia.com หรือ www.twowheelsasia.com

งานเสวนาจับเข้าคุยกัน : ไตรกีฬามนุษย์เหล็ก Ironman

เมื่อวันที่ 26 มกราคมที่ผ่านมา สถาบันการเดินและการจักรยานไทย ได้จัดการเสวนาด้านกีฬาความอดทนเพื่อสร้างแรงบันดาลใจแก่คนไทย สร้างวินัย ส่งเสริมสุขภาพ ในหัวข้อ “จับเข้าคุยกัน : ไตรกีฬามนุษย์เหล็ก Ironman” ณ ห้อง 201 A อาคารเรียนรวมและวิจัย (100 ปี) คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



“กีฬาไตรกีฬา” เป็นการแข่งขันกีฬา 3 ประเภทต่อเนื่อง ได้แก่ ว่ายน้ำ จักรยาน และวิ่ง จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจ การเสวนาในวันนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเตรียมตัว การซ้อม ค่าใช้จ่าย และการจัดสรรเวลาระหว่างการทํางาน ชีวิตส่วนตัว คนที่ออกกำลังกายหรือกีฬาที่ต้องการความอดทนสูงเช่นนี้สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่นได้ดี

โดยในงานเสวนาครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมเสวนาที่มีประสบการณ์ในกีฬาประเภทนี้ ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวม 4 ท่าน ได้แก่ คุณสุทธิพงศ์ กนกการ (หนุ่ม) อายุ 52 ปี คุณศิระ ต้นทุกลี (จ๊ะ) อายุ 52 ปี คุณอภิวัฒน์ วงศ์วาลิน (เอ) อายุ 45 ปี คุณเสาวภาค พินิชพิชิตกุล (จุ่ม) ดำเนินรายการโดยคุณนาวิก น้าเสียง (กลาง)

ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ ทำให้เราได้เห็นบทเรียนและประสบการณ์ของบุคคลเหล่านั้น สามารถนำมาสรุปและถ่ายทอดให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย และพร้อมจะต่อยอดไปสู่การออกกำลังกายที่ใช้ความอดทนสูง นอกจากนั้นยังจะเป็นแรงบันดาลใจให้แก่คนรอบข้างเขา และสังคมในวงกว้างต่อไปได้อย่างเป็นลูกโซ่

ทบทวนบางคล้า... ก่อนส่งเสริมเดิน จักรยาน

ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่มูลนิธิฯ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการกับชุมชนเพื่อเตรียมความพร้อมร่วมกับคนในพื้นที่ร่วมทำเมือง-ชุมชนเดินจักรยาน “ทบทวนบางคล้า...ก่อนส่งเสริมเดิน จักรยาน” ณ เทศบาล ตำบลบางคล้า อ.บางคล้า จ.ฉะเชิงเทรา เมื่อวันที่ 7-8 มกราคม 2562

โดยข้อสรุปจากการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ที่บางคล้า เกิดคณะกรรมการส่งเสริมบางคล้าให้เป็นมิตรต่อการเดินและการใช้จักรยาน ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน เพื่อตอบโจทย์ของชุมชนบางคล้าที่ต้องการให้มีการปรับปรุง 3 ด้าน คือ (1) ด้านกายภาพและโครงสร้างพื้นฐานที่ปลอดภัยต่อการใช้จักรยาน (2) ด้านสังคม ต้องการให้เป็นเมืองน่าอยู่ สวยงาม สามารถปั่นจักรยาน และร้องเพลงไปด้วยสบายใจ (3) ด้านสิ่งแวดล้อม ต้องการให้บางคล้าอากาศดี ไม่มีมลพิษ และ (4) ด้านสุขภาพ คนในชุมชนบางคล้าได้ออกกำลังกายด้วยการใช้จักรยาน

ทั้งนี้ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ และนักวิจัย ได้ร่วมกันปั่นจักรยานในเส้นทางทั้งในและนอกเขตพื้นที่ของเทศบาล เพื่อเก็บข้อมูลทางกายภาพและนำเสนอในที่ประชุมต่อไป



Airport Rail Link

Smart Pass 4D

The Happiness for All



ANDROID APP ON
Google play



Available on the iPhone
App Store



www.srtet.co.th
Call Center 1690



AirportRailLink

The 7th Thailand Bike and Walk Forum

“Think Globally, Bike-Walk Locally”

เตรียมพบกับ การประชุมส่งเสริมการเดิน
และการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 7

วันเสาร์ที่ 1 มิถุนายน 2562



- กระทั่งผลงานวิจัยเดิน จักรยาน ที่นำไปปรับใช้ได้จริง
- ตัวอย่างเมือง-ชุมชน ที่เป็นมิตรต่อการเดิน-การใช้จักรยาน
เริ่มต้นอย่างไรถึงจะดี?
- เมื่อผู้บริหารปรับ (แนวคิด) ...เมืองก็เปลี่ยน
ทำไมคณะผู้บริหารต่อประเด็นเดิน-จักรยาน



วันอาทิตย์ที่ 2 มิถุนายน 2562

- รณรงค์ส่งเสริมการใช้จักรยานในงานวันจักรยานโลก
2nd World Bicycle Day (WBD)



ติดตามรายละเอียดได้ที่ :

www.ibikelwalk.org

0 2618 4434 และ 0 2618 5990

ลงทะเบียนเข้าร่วมงานได้ที่ :

<http://forum.ibikelwalk.org/>