

# Thailand Bicycle Laws Bicycle Road Rules and Safety



ထိုင်းနိုင်ငံဆိုင်ရာစက်ဘီးအက်ဥပဒေ  
သိရှိထားရန်နှင့်လိုက်နာရန်  
ဗျာပံ့ဂောဇကုယာဇ(ကမ်) နှော့ကွမ်ပရဟေဗဇို  
ယလံမီဇတီကားပိကပာဇောယလုာတီဇာဇ နှိုဇမိဇဇုလဗျာပံ့

# Thailand Bicycle Laws

## ထိုင်းနိုင်ငံဆိုင်ရာစက်ဘီးအက်ဥပဒေ ច្បាប់ទោဇក្រយាន ( កង ) នៅក្នុងប្រទេសថៃ



The current law relating to bicycle users in Thailand is the “Land Traffic Act, B.E. 2522 (1979)”. This act covers the rules of using two-wheel bicycles, regulations and manners of using bicycles on the road, and several facts that the bicycle users should be aware of, especially concerning safety and traffic discipline.

\*cited from a research of Thailand Cycling Club (TCC) produced in 2013 for Thai Health Promotion Foundation.

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းលက်ရှိကျင့်သုံးနေသောစက်ဘီးစီးနင်းသူများအတွက်ဥပဒေနှင့်ပတ်သက်၍ ဘုရင့်အမိန့်

တော်ပြန်အက်ဥပဒေသက္ကရာဇ် 2522 အရ နှစ်ဘီးစီးစက်ဘီးများအတွက်အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောလမ်းမများပေါ်

တွင်အတူတကွအသုံးပြုသူများနှင့်အညီစည်းကမ်းဥပဒေလိုက်နာကြပြီး အန္တရာယ်ကင်းရှင်းကြစေရန်ရည်ရွယ်၍စက်ဘီးအက်ဥပဒေကိုထုတ်ပြန်ထားပါသည်။ ။

\* 2546 ခုနှစ်စက်ဘီးစီးနင်းသူများအတွက်လေ့လာသုံးသပ်ချက် (ကျန်းမာရေးအတွက်စက်ဘီးစီးနင်းခြင်း-ထိုင်းနိုင်ငံ လုပ်ရှားမှုအဖွဲ့ ) ၏စစ်တမ်းကောက်ယူချက်အရ ။

ច្បាប់ទាក់ទងជាមួយអ្នកជិះកង់នៅក្នុងប្រទេសថៃនាបច្ចុប្បន្នស្តីពីចរាចរផ្លូវគោក ឆ្នាំ ១៩៧៩ ច្បាប់នេះគ្របដណ្តប់លើច្បាប់ការគ្រប់គ្រង និងប្រើប្រាស់ទោဇក្រយានដែលមានកង់ពីរ ការគោរពយោគយល់គ្នាការប្រើប្រាស់ទោဇក្រយាននៅលើផ្លូវ និងបញ្ហាជាច្រើនទៀត ដែលអ្នកប្រើប្រាស់ទោဇក្រយានត្រូវដឹងដើម្បីសុវត្ថិភាព និងវិន័យក្នុងការប្រើប្រាស់ផ្លូវរួមគ្នាបស់យើងទាំងអស់គ្នា។

# 7 Restrictions for Bicycle Users

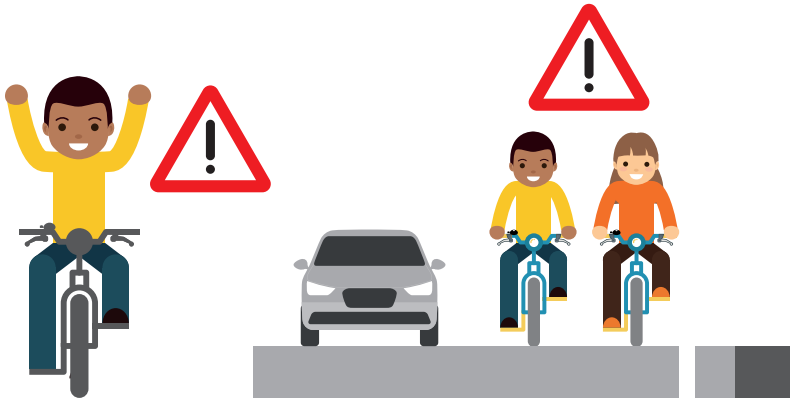
[\*\*Section 83 of Land Traffic Act, B.E. 2522. (1979)]

## စက်ဘီးအသုံးပြုသူများအတွက်တားမြစ်ချက် 7 ရပ်

(\*ကုန်းလမ်းသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာဥပဒေပုဒ်မ 83 ။ သက္ကရာဇ် 2522 )

### ပုဒ်မ ၈၃ ဝိသေသ ၈၃ နှစ် ၁၉၇၉

( မာ၊ ၈၃ နှစ် ၁၉၇၉ ဝိသေသ ၈၃ နှစ် ၁၉၇၉ )



1. Don't ride negligently or scarily which may cause damage to a person or property.

၁. စည်းကမ်းမဲ့ ခြင်းနှင့်အန္တရာယ်ရှိစေခြင်း

၂. ကာယပိုင်ဆိုင်မှုမရှိစေခြင်း

2. Don't ride without holding the handlebars.

၂. လက်ကိုင်မကိုင်ဘဲမောင်းနှင်ခြင်း (လက်လွှတ်၍မောင်းနှင်သင့် )

၃. လက်ကိုင်မကိုင်ဘဲမောင်းနှင်ခြင်း ( မိနစ်ချုပ်ကိုင်ခြင်း )

3. Don't ride more than two bicycles in parallel. (except in the lane provided for riding bicycle.)

၃. စီးထက်ပို၍ယှဉ်လျှောက်မောင်းနှင်ခြင်း (ချောင်းချက်-စက်ဘီးစီးရန်သတ်မှတ်ပေးထားသောနေရာမှအပ)

၄. လက်ကိုင်မကိုင်ဘဲမောင်းနှင်ခြင်း ( လက်ကိုင်မကိုင်ဘဲမောင်းနှင်ခြင်း )



# Know Before You Ride

## ចក្រវិះម៉ូតូ៖ ចងចាំច្បាប់ចរាចរណ៍បណ្តាញអ្នកប្រើប្រាស់ ចំណេះដឹងមុនពេលដឹកកង់

### Do you have to wear a helmet when riding a bike?

The law does not consider a bicycle helmet. It is compulsory for those driving motorcycles only.

### ចក្រវិះម៉ូតូ៖ ត្រូវប្រើមួកសុវត្ថិភាពដែរឬទេ ?

ចក្រវិះម៉ូតូ៖ ច្បាប់ចរាចរណ៍បណ្តាញអ្នកប្រើប្រាស់ម៉ូតូ  
មិនពិចារណាដល់មួកសុវត្ថិភាពទេ ។ តែច្បាប់ចរាចរណ៍បណ្តាញអ្នកប្រើប្រាស់  
ម៉ូតូតែប៉ុណ្ណោះ ដែលត្រូវប្រើមួកសុវត្ថិភាព ។

### តើពេលដឹកកង់ត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាពដែរឬទេ ?

តាមផ្លូវច្បាប់មិនពិចារណាដល់មួកសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទោចក្រយាន ( កង់ ) ចាត់ទុកថាមិនខុសច្បាប់នោះទេ  
ច្បាប់នេះកំណត់ទុកប្រើជាមួយអ្នកដែលបើកបរទោចក្រយានយន្តតែប៉ុណ្ណោះ

### Is there speed limit for bicycle users?

Currently there is no law that stipulates bicycle speed limit. But there are rules that force bicycle users to not ride in such a manner that may cause damage to a person or property which is a violation to the traffic law.

### ចក្រវិះម៉ូតូ៖ តើមានល្បឿនអតិបរមាសម្រាប់អ្នកដឹកកង់ដែរឬទេ ?

លក្ខខណ្ឌច្បាប់ចរាចរណ៍បណ្តាញអ្នកប្រើប្រាស់ម៉ូតូ មិនមានចែងអំពីល្បឿនអតិបរមាសម្រាប់អ្នកដឹកកង់ទេ ។  
ប៉ុន្តែច្បាប់ចរាចរណ៍បណ្តាញអ្នកប្រើប្រាស់ម៉ូតូ បានចែងអំពីល្បឿនអតិបរមាសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ម៉ូតូ ដែលបណ្តាលឱ្យបណ្តាលដល់គ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្ស  
ដទៃទៀត ។

### តើមានច្បាប់គ្រងស្បើនសម្រាប់អ្នកដឹកកង់ដែរឬទេ ?

បច្ចុប្បន្នច្បាប់គ្រងស្បើនសម្រាប់អ្នកដឹកកង់ ( កង់ ) នោះទេ ប៉ុន្តែមានច្បាប់ដែលកំណត់ថា  
អ្នកប្រើប្រាស់ទោចក្រយាន ( កង់ ) មិនគួរបើកបរក្នុងលក្ខណៈដែលបង្កការខូចខាតដល់ទ្រព្យ  
របស់មនុស្ស ដទៃទៀតនោះទេ ព្រោះការខូចខាតនៃច្បាប់ចរាចរណ៍





**Can you carry people on your bicycle?**

According to the Act, it is given that bicycles are not allowed to carry other person, but it is allowed to load or carry goods not exceeding 30 kg. \*\*\*\* (most bicycle users do not know about this and usually only learn about this when an accident occurs or damaged is caused other people.)

\*\*\* Section 4 of Land Traffic Act, B.E. 2522. [1979]

\*\*\*\* Section 18 of Land Traffic Act, B.E. 2522. [1979]

**ဝတ်ဘီးနောက်တွင်လူတင်စီးခွင့်ရှိမရှိ**

ဝတ်ဘီးနှင့်ပတ်သက်သောဥပဒေတွင်သတ်မှတ်ထားသည်မှာလူတင်စီးခွင့်မရှိပေသို့သော်အလေးချိန် 30 kg

ထက်မပိုသောကုန်ပစ္စည်းတင်ဆောင်ခွင့်ရှိသည် \*\*\*\* (အများအားဖြင့်မသိကြပဲယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်လာချိန်သို့မဟုတ်ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ချိန်မှသာသိရှိကြသည် )

\*\*\* ဥပဒေပုဒ်မ 4 . ကုန်းလမ်းနှင့်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဥပဒေ သက္ကရာဇ် 2522

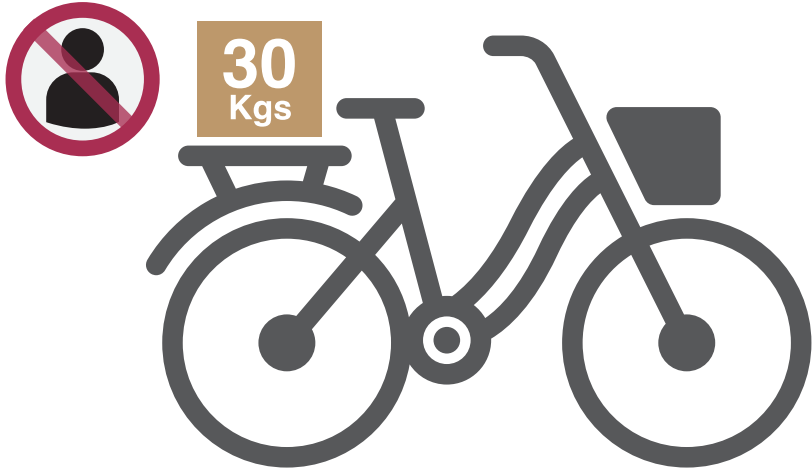
\*\*\*\* ဥပဒေပုဒ်မ 18 . ကုန်းလမ်းနှင့်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဥပဒေ သက္ကရာဇ် 2522

**ဧည့်သည်များအားမခွင့်ပြုဘဲအလေးချိန် 30 Kgs ထက်မပိုသောကုန်ပစ္စည်းတင်ဆောင်ခွင့်ရှိသလော ?**

ကုန်ပစ္စည်းများကိုခေါ်ဆောင်ရာတွင်အလေးချိန် 30 Kgs ထက်မပိုသောကုန်ပစ္စည်းတင်ဆောင်ခွင့်ပြုပေးခြင်းဖြစ်ပြီး ဧည့်သည်များအားမခွင့်ပြုဘဲအလေးချိန် 30 Kgs ထက်မပိုသောကုန်ပစ္စည်းတင်ဆောင်ခွင့်ပြုပေးခြင်းဖြစ်ပြီး ဧည့်သည်များအားမခွင့်ပြုဘဲအလေးချိန် 30 Kgs ထက်မပိုသောကုန်ပစ္စည်းတင်ဆောင်ခွင့်ပြုပေးခြင်းဖြစ်ပြီး

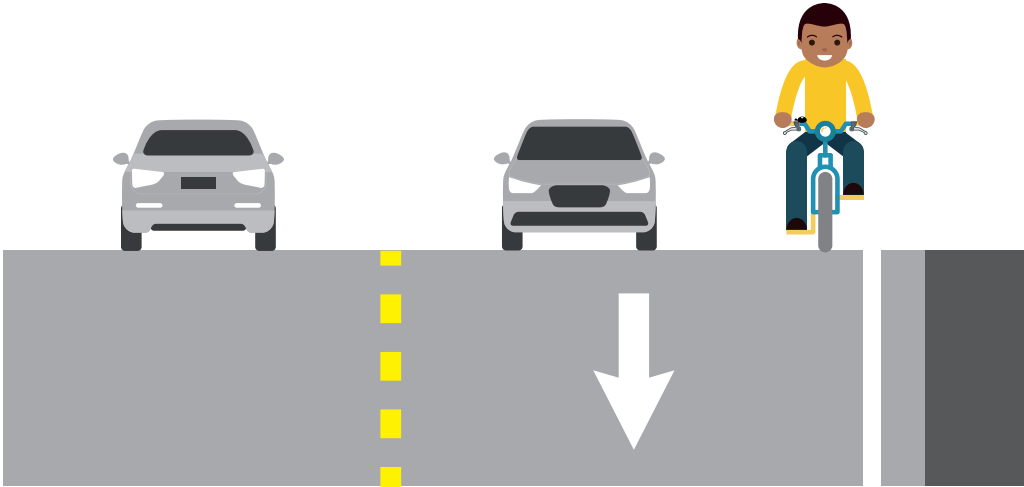
\*\* မြန်မာ့နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ဝန်ထမ်းများအားမခွင့်ပြုဘဲအလေးချိန် 30 Kgs ထက်မပိုသောကုန်ပစ္စည်းတင်ဆောင်ခွင့်ပြုပေးခြင်းဖြစ်ပြီး

\*\* မြန်မာ့နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ဝန်ထမ်းများအားမခွင့်ပြုဘဲအလေးချိန် 30 Kgs ထက်မပိုသောကုန်ပစ္စည်းတင်ဆောင်ခွင့်ပြုပေးခြင်းဖြစ်ပြီး



# Riding Bicycle Can Be Illegal When...

ဒီလိုစက်ဘီးစီးရင် ဥပဒေအရမှားယွင်းတယ်  
 ကားပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ် ( ဝဲ ) ပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ်



Cycling is restricted by a number of regulations. But, in fact, these restrictions apply to drivers of all types of vehicle, as well as the bicycle users. Riding a bicycle is illegal in the following cases :

ကားမောင်းနှင်ခြင်းတွင် တားမြစ်မှုများရှိသည် ၊ တကယ်တမ်းတွင် မူယာဉ်များအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင် ပြီးထိုယာဉ်များထဲတွင် စက်ဘီးစီးရင်နှင့် သူများလည်းပါဝင်သည် ။

ကားပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ် ( ဝဲ ) ပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ်  
 ပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ် ( ဝဲ ) ပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ်

1. When being incapable to ride. (i.e. injured, weary, drowsy.)

1. ယာဉ်မောင်းနှင်မှုတွင် ဝေပျော်မှုရှိခြင်း ( ဥပမာ - နာကျင်နေခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း )

၁. မာဏကပ်ကပ်ပျက်စီးမှုကြောင့် ကားပေါ်ပေါ်ပေါ် ( သူ့စာ၊ အားပျက်၊ အားပျက် ) ပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ်ပေါ်

2. When intoxicated by alcohol or other substances.

2. အရက်မူးနေခြင်း သို့မဟုတ် အခြားမူးယစ်စေသော အရာသုံးစွဲခြင်း

ဗ. ကျွမ်းကျင်စွာ ပေါ်ပေါ်ပေါ်



3. When obstruction traffic. (e.g. overlapping and straddling the lanes, obstructing the fast lane.)

3. យាងក្រោមចំរើនច្រើនម៉ោងនិងច្រើន ( ជួបមា-លំដាប់ក្រោយប្រាប់ ខ្លះម៉ោងច្រើន  
អម្រឹកយាងក្រោយ  
ចំរើនម៉ោងច្រើន )

៣. បើកបរក្នុងលក្ខណៈធ្វើអោយរាងស្ទះផ្លូវចរាចរ ( បើកបរលើសគំនូស បើកបរលើគំនូស បើកបររាំងទទឹងផ្លូវ និងបើកលើសល្បឿនកំណត់ )

4. When cycling negligently or scarily which may cause danger to persons or property.

4. ប្រើប្រាស់ក្នុងម៉ោងច្រើនក្រោយមកម្ចាស់ម៉ោងច្រើនមុនច្រើនឬប្រើប្រាស់ប្រយោជន៍  
ដំបូងច្រើន

៤. បើកបរក្នុងលក្ខណៈប្រមាថ និងគួរអោយខ្លាចដែលអាចបង្កអោយមានគ្រោះថ្នាក់ដល់បុគ្គល និងទ្រព្យសម្បត្តិ

5. When cycling in an abnormal manner or with poor visibility to the front or rear, any or both sides.

5. រុំរុំម៉ោងច្រើននិងមុខម៉ោងច្រើន(ឡើយ) អន្តរាគមន៍ ចោទប្រកាស ចោទប្រកាស  
ក្រៅខ្លួនឡាយ

កាន់រុំរុំចេញចោចច្រើនឬចាប់ផ្តើមមុខម៉ោងច្រើន

៥. បើកបរក្នុងលក្ខណៈខុសបច្ចេកទេសនៃការបើកបរទូទៅ ឬមិនអាចមើលឃើញផ្លូវខាងមុខ ខាងក្រោយ ឬផ្នែកណាមួយ  
ដែលបង្កអោយមិនមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបើកបរ

6. When cycling on the pavement without reason.

6. បលក់ម៉ោងច្រើនច្រើនច្រើនក្រើនក្រើនមុខម៉ោងច្រើននិងច្រើន

៦. បើកបរលើផ្លូវថ្នល់ដោយគ្មានហេតុផលគ្រប់គ្រង

7. When cycling without awareness of the safety or the concerns of others.

7. អប្បបរមាច្រើននិងមុខម៉ោងច្រើនច្រើនច្រើន

៧. បើកបរដោយមិនគិតពីសុវត្ថិភាព ឬតាមរដ្ឋបាលរបស់អ្នកដទៃ

\*\*\*\*\* Section 43 of Land Traffic Act, B.E. 2522. (1979)  
\*\*\* ជួបម៉ោងច្រើន 43 . កុំរុំរុំម៉ោងច្រើនច្រើនច្រើនច្រើន ២៥២២  
\*\*\* មាត្រា ៤៣ នៃច្បាប់ចរាចរផ្លូវគោក ឆ្នាំ ១៩៧៩

# 14 Bicycle Parking Restrictions

## စက်ဘီးမရပ်ရန်တားမြစ်ချက် 14 ချက်

### ၅၆ ပြဌာန်းချက်အရ (ကန့်)

Bicycle users must have knowledge about another very important issue that is where not to park their bicycles. This will keep them from breaking the rules and comply with the parking restrictions. It is forbidden to park in the following locations:

စက်ဘီးအသုံးပြုသူများသိရှိထားရမည့်အရေးကြီးအချက်တစ်ခုမှာစက်ဘီးမရပ်ရန်အဖြစ်သတ်မှတ်ထားသောနေရာများကိုဥပဒေနှင့်အညီသတ်မှတ်ထားပြီးပူးပေါင်းပါဝင်လိုက်နာကြရန်သတိပေးနှိုးဆော်

ထားသည် ၊ ထိုစည်းမျဉ်း 14 ချက်မှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် \*\*\*\*\*

မှန်ပြေပြာလဲအစဉ်အလာနဲ့အညီအသုံးပြုသူများသိရှိထားရမည့်အရေးကြီးအချက်တစ်ခုမှာစက်ဘီးမရပ်ရန်အဖြစ်သတ်မှတ်ထားသောနေရာများကိုဥပဒေနှင့်အညီသတ်မှတ်ထားပြီးပူးပေါင်းပါဝင်လိုက်နာကြရန်သတိပေးနှိုးဆော်

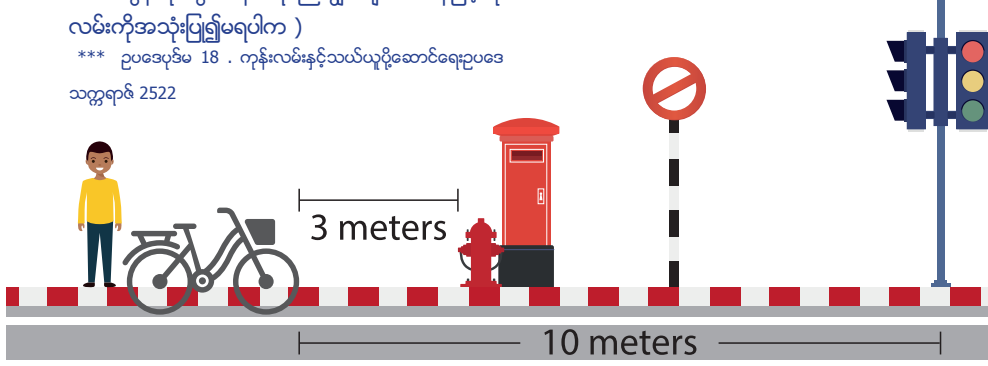


1. On pavements.
2. On bridges or in tunnels.
3. At junctions or within a ten meters radius of a junction.
4. On pedestrian crossing or within a three meters radius of a pedestrian crossing.
5. In areas marked with no-parking traffic signs.
6. In the radius of three meters from a fire extinguisher pipeline.
7. Within radius of ten meters from any traffic signal.
8. Within radius of fifteen meters from a railway track.
9. Overlapping with vehicles already parked.
10. At the entrance or exit of a building or within the five meters radius of limit of entrance of a road.
11. At critical locations.
12. Within the limit of fifteen meters before reaching bus stop signs and three meters beyond.
13. Within a three meters radius of a mail box.
14. In a manner that obstructs traffic. (on a multi-lane road, bicycle users should always be riding to the left side, except in a case of urgent necessity when the left side cannot be used.)

\*\*\*\*\* Section 18 of Land Traffic Act, B.E. 2522. [1979]

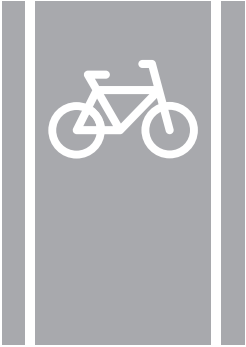
1. បលក់ម៉ោងទេស
  2. ល្បឿនទៅ (ល្បឿន) ចំនួន
  3. លំដាប់លំដាប់ ល្បឿន លំដាប់លំដាប់
- 10 ម៉ោង
4. លំដាប់ ល្បឿន លំដាប់ ល្បឿន 3 ម៉ោង
5. យានយន្ត ល្បឿន ចំនួន 3 ម៉ោង
6. ម៉ោង ល្បឿន ចំនួន 3 ម៉ោង
  7. ម៉ោង ល្បឿន ចំនួន 10 ម៉ោង
  8. ម៉ោង ល្បឿន ចំនួន 15 ម៉ោង
9. ម៉ោង ល្បឿន ចំនួន 3 ម៉ោង
10. ម៉ោង ល្បឿន ចំនួន 5 ម៉ោង
11. ម៉ោង ល្បឿន ចំនួន 3 ម៉ោង
  12. ម៉ោង ល្បឿន ចំនួន 15 ម៉ោង
  13. ម៉ោង ល្បឿន ចំនួន 3 ម៉ោង
  14. ម៉ោង ល្បឿន ចំនួន 3 ម៉ោង
- \*\*\* ល្បឿន 18 . ក្នុង លំដាប់ ល្បឿន ចំនួន 3 ម៉ោង
- 2522

១. នៅលើចំណុច
  ២. នៅលើស្ថាន ឬ ឆ្នេរ ឬ ក្រោម
  ៣. ឆ្នេរ ឬ ក្រោម ១០ ម៉ែត្រ ពី ឆ្នេរ ឬ ក្រោម
  ៤. ចំណុច ឆ្នេរ ឬ ក្រោម ៣ ម៉ែត្រ ពី ចំណុច ឆ្នេរ
  ៥. កន្លែង ដែល មាន ស្លាក សញ្ញា ហាម ចត
  ៦. ចម្ងាយ ៣ ម៉ែត្រ ពី ទីតាំង ដាក់ បំពង់ ដើម គ្រឿង
  ៧. ចម្ងាយ ១០ ម៉ែត្រ ពី កន្លែង ដាក់ ស្លាក សញ្ញា ហាម ចត
  ៨. ចម្ងាយ ១៥ ម៉ែត្រ ពី ផ្លូវ ដែល មាន ចំណុច ឆ្នេរ
  ៩. ចត បន្ត ពី ខាង ក្រោយ ដែល មាន គេ ចត មុន
  ១០. ច្រក ចេញ ចូល អាគារ ឬ ផ្លូវ មាតិកា រ៉ឺម៉ក ៥ ម៉ែត្រ
- ពី មាត់ ផ្លូវ
១១. នៅ កន្លែង ដែល មាន អាសន្ន
  ១២. ចម្ងាយ ១៥ ម៉ែត្រ មុន ដល់ ស្លាក សញ្ញា ឡាន ក្រុង ចត
  ១៣. ចម្ងាយ ៣ ម៉ែត្រ ពី ទ្រូង ប្រហោង
  ១៤. នៅ ក្នុង ស្ថានភាព ចរាចរ ( នៅ លើ ផ្លូវ ដែល មាន ផ្លូវ ចរាចរ លឿន ឬ ក្រោម ប្រាសាទ ( កង ) ត្រូវ អោយ នៅ ខាង ឆ្វេង ដៃ ជានិច្ច លើ កំពែង តែ ផ្លូវ ខាង ឆ្វេង មិន អាច ប្រើ ប្រាស់ បាន )
- \*\* មាត្រា ១៨ ច្បាប់ ចរាចរ ផ្លូវ ជាតិ ១៩៧៩





1. ခေါင်းလောင်း - ဝိတာ 30 ထက်မနည်းသော အကွာအဝေးမှာ ကြားနိုင်ရမည်
2. ဘီးကိုရပ်စေသော အရာ(ဘရိတ်) - ကောင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ပြီး စက်ဘီးကိုချက်ချင်းရပ်နိုင်စေရမည်
3. အရှေ့ မီးအဖြူရောင်-မြေပြင်ပေါ်သို့ အနည်းဆုံး 15 မီတာအကွာသို့ ရောက်၍ တဖက်မှ မောင်းနှင်လာသော ယာဉ်မှလည်းကောင်း၊ စွာမြင်နိုင်သော အလင်းရောင်ရှိရမည် ။
4. အနောက်မီးအနီရောင်- အနောက်ဖက်သို့ ဖြာထွက်သော အလင်းရောင်(သို့) ရောင်ပြန်နိုင်သော အနီရောင်အရာဝတ္ထုရှိရမည် ။



ပုဒ်မ 81 တွင်ဖြည့်တင်းပြောဆိုထားသည့် ဖာမီးတပ်ဆင်ထားခြင်းတစ်ခုတည်းမဟုတ်ပဲ ဆန့်ကျင်ဖက်မှလာသော ယာဉ်မှကောင်းစွာမြင်နိုင်သော မီးဖြစ်ရမည်

5. စက်ဘီးအတွက် လမ်းပြုလုပ်ထားပါက ထိုလမ်းတွင်းမှ စီးနင်းရမည်  
ပုဒ်မ 79 အရ စက်ဘီးအတွက် လမ်းပြုလုပ်ထားပေးပါက စက်ဘီးအသုံးပြုသူများ ထိုလမ်းတွင်းစီးနင်းရမည်
6. လမ်း၏ဘယ်ဘက်တွင် အမြဲတစေ ခြေစီးနင်းရမည်-စီးနင်းသူများ ယှဉ်တွဲ၍ စီးနင်းနိုင်သော်လည်း လမ်း

နှင့် ယာဉ်ကြောအခြေအနေကို ကြည့်၍ စီးနင်းရမည်  
ပုဒ်မ 82 စက်ဘီးစီးသူများသည် လမ်း၏ဘယ်ဘက်အစွန်ဆုံးမှ စီးနင်းရမည်(သို့) စက်ဘီးအတွက် စီစဉ်ထားလမ်းတွင် အတတ်နိုင်ဆုံး စီးနင်းရမည် အကယ်၍ ဘယ်ဘက်အစွန်တွင် ယှဉ်ဖျားရှိနေပါက ရပ်ထားသော ယာဉ်နှင့် ကပ်လျက် လမ်းကြောမှ စီးနင်းရမည်

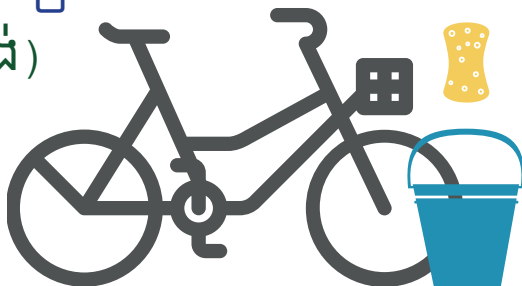


၅. ကရုဏီသီး: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၇၀ ဝတ်စုံ
၆. ဟိုက်ဘီး: မာလစာတစ်ခုနှင့် ပေးပို့ရမည် (ကံ) ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၇. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၈. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၉. ကရုဏီသီး: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၇၀ ဝတ်စုံ
၁၀. ဟိုက်ဘီး: မာလစာတစ်ခုနှင့် ပေးပို့ရမည် (ကံ) ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၁၁. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၁၂. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၁၃. ကရုဏီသီး: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၇၀ ဝတ်စုံ
၁၄. ဟိုက်ဘီး: မာလစာတစ်ခုနှင့် ပေးပို့ရမည် (ကံ) ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၁၅. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၁၆. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၁၇. ကရုဏီသီး: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၇၀ ဝတ်စုံ
၁၈. ဟိုက်ဘီး: မာလစာတစ်ခုနှင့် ပေးပို့ရမည် (ကံ) ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၁၉. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၂၀. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၂၁. ကရုဏီသီး: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၇၀ ဝတ်စုံ
၂၂. ဟိုက်ဘီး: မာလစာတစ်ခုနှင့် ပေးပို့ရမည် (ကံ) ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၂၃. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၂၄. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၂၅. ကရုဏီသီး: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၇၀ ဝတ်စုံ
၂၆. ဟိုက်ဘီး: မာလစာတစ်ခုနှင့် ပေးပို့ရမည် (ကံ) ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၂၇. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၂၈. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၂၉. ကရုဏီသီး: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၇၀ ဝတ်စုံ
၃၀. ဟိုက်ဘီး: မာလစာတစ်ခုနှင့် ပေးပို့ရမည် (ကံ) ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၃၁. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၃၂. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၃၃. ကရုဏီသီး: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၇၀ ဝတ်စုံ
၃၄. ဟိုက်ဘီး: မာလစာတစ်ခုနှင့် ပေးပို့ရမည် (ကံ) ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၃၅. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၃၆. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၃၇. ကရုဏီသီး: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၇၀ ဝတ်စုံ
၃၈. ဟိုက်ဘီး: မာလစာတစ်ခုနှင့် ပေးပို့ရမည် (ကံ) ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၃၉. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ
၄၀. ဝတ်စုံအားပေးပေးခြင်း: ဣန္ဒြေပေးပေးထားသော ဝတ်စုံအား ၅၀ ဝတ်စုံ

# Bicycle Maintenance

စက်ဘီးကိုပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း

ကားဗေဒါဂေါဗကြယာ( ကမ် )



**Cleaning :** use a damp cloth to wipe off various parts of the bicycle, and then use another cloth to dry the party 1-2 times a week. If your bicycle is not very dirty, then you should not clean it often because if water is trapped inside it can degrade the bicycle parts, as well as causing them to rust.

**သန့်ရှင်းရေး -** ရေစိုအဝတ်ကိုညှစ်၍နေရာအနှံ့သုတ်ပေးပါ။ ထို့နောက်အဝတ်ခြောက်ဖြင့်နေရာအနှံ့

သို့တစ်ပတ်လျှင် 1-2 ကြိမ်ခန့်သုတ်ပေးပါ။ အကယ်၍စက်ဘီးအရမ်းမညစ်ပေပါကမကြာခဏမဆေးပါနှင့်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ရေများကျန်နေတတ်ပြီးပျက်စီးစေနိုင်သည့်အပြင်သံရေးလည်းတက်နိုင်သည်။ ။

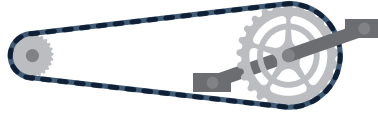
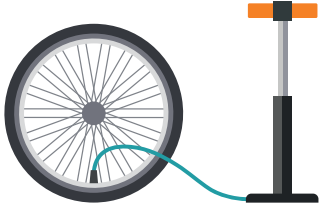
**ကားလံမြှူထု :** ပြေကြံမာရုံလေးမညစ်စေရန်အတွက် ပစ္စည်းများကိုပြေကြံမာရုံလေးမှ ဖြုတ်ပေးပေးပြီး ၅-၁၀ မိနစ် နေရောင်ချရောင်ထိစေရန်အတွက် ဖြုတ်ပေးပေးပါ။ မိခင်ကလေးများအတွက် မိခင်ကလေးများအတွက် ဖြုတ်ပေးပေးပါ။



**Lubrication :** after wiping out the chain to clean it, you should apply oil (specifically used for bicycle) on the links and backpedal for several revolutions. This is a way to prolong the life cycle of the bicycle chain.

**ချောဆီ-**အဝတ်ဖြင့်ချိမ်းကြိုးများကိုသန့်အောင်သုတ်ပြီးနောက်ဆီထည့်ပေးရမည်(စက်ဘီးအတွက် သီးသန့် ချောဆီ)ကိုထည့်၍တစ်ခါအကြိမ်ကြိမ်လှည့်ပေးခြင်းဖြင့်စက်ဘီးချိမ်းကြိုးကိုကြာရှည်ခံနိုင်အောင်ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးနေရာများကိုစစ်ဆေးခြင်း-စက်ဘီးကိုအသုံးမပြုခင်အောက်ပါအရေးကြီးနေရာများကိုအ

**ကမ်မီဇာရီယာလ် :** ပစ္စည်းစုံစုံလင်လင်ဖြင့်စစ်ဆေးပါ။ ပစ္စည်းစုံစုံလင်လင်ဖြင့်စစ်ဆေးပါ။ ပစ္စည်းစုံစုံလင်လင်ဖြင့်စစ်ဆေးပါ။



**Check key parts :** before using the bicycle, you should check the following key parts.

- Tires have enough air pressure and the tread is in good condition.
- Chain is tightened, not loose.
- Brake levers on both sides, the wheels must then stop immediately, when pulled.



**ရင်ဦးဆုံးစစ်ဆေးသင့်သည်**

**တာယာ** - သင့်တော်သောလေနှင့်တာယာပွိုင့်သားများအသင့်သုံးနိုင်မှုရှိရမည်

**ချိမ်းကြိုး** - တင်းရင်း၍ပျော့တွဲခြင်းမရှိစေရ

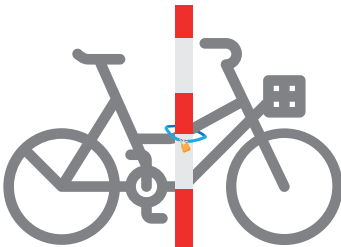
**ဘရိတ်(သို့)ဘီးရပ်ကိရိယာ** - လက်ကိုင်သရိတ်ကိရိယာနှစ်ဖက်စုံညှစ်လိုက်လျှင်

ဘီးများချက်ခင်းရပ်နိုင်ရမည်

**ကြွတ်စီနီချပ်စံရာ** : မုဒ်စီနီချပ်စံရာ(ကမ်)၊ မုဒ်စီနီချပ်စံရာ(ကမ်)၊ မုဒ်စီနီချပ်စံရာ(ကမ်)၊ မုဒ်စီနီချပ်စံရာ(ကမ်)၊ မုဒ်စီနီချပ်စံရာ(ကမ်)

**ဗြဲဘီကမ်** : မာသီယာ၊ မာသီယာ၊ မာသီယာ၊ မာသီယာ၊ မာသီယာ

**ဗြဲဘီကမ်** : မာသီယာ၊ မာသီယာ၊ မာသီယာ၊ မာသီယာ၊ မာသီယာ



**Always lock your bicycle :** when you have to leave your bicycle outside, it is always best to lock it. Make sure you lock it to a strong, immovable object and in a visible area.

**ရပ်သည့်အခါတိုင်သော့ခတ်**-အပြင်တွင်သွား၍စက်ဘီးရပ်ခွင့်မရှိသည့်ဆိုပါကအကြိမ်တိုင်းကောင်းစွာ သော့ခတ်ရမည် ၊ ခိုင်ခံ့သောနေရာနှင့်မြင်သာသောနေရာတွင်ထားရမည်၊ ရောင်ကျသောနေရာများတွင်မထားသင့်ပါ

**ဇာင်္ဂလီယာကြပ်စေလဲလဲ** : ကြပ်စေလဲလဲ(ကမ်)၊ ဇာင်္ဂလီယာကြပ်စေလဲလဲ(ကမ်)၊ ဇာင်္ဂလီယာကြပ်စေလဲလဲ(ကမ်)၊ ဇာင်္ဂလီယာကြပ်စေလဲလဲ(ကမ်)၊ ဇာင်္ဂလီယာကြပ်စေလဲလဲ(ကမ်)



Second Edition : February 2018  
Walking and Cycling Actualization Project

**Thailand Walking and Cycling Institute (TWCI)**  
15 Rajanakarn Building Floor 4, Pradipat Soi 17,  
Pradipat Road, Samsen Nai, Phaya Thai,  
Bangkok 10400  
Phone : 0 2618 4434 and 0 2618 5990  
Fax : 0 2618 4430

ទុតិយអង្គការដំបូងចុះចេញច្រើន : មេសឆ៍ ០២ ឆ្នាំ ២០១៨  
គោលដៅ និង គោលបំណង គឺ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ

**លទ្ធផលការងារ និង គោលបំណង**  
អំពី ១៥ ឆ្នាំ ក្រោយ ការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ៤ ខែ ចាប់ពី ១៧ លទ្ធផល  
ប្រចាំ ឆ្នាំ លទ្ធផល គឺ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ  
ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ១០៤០០  
ទូរស័ព្ទ : ០២ ៦១៨ ៤៤៣៤ និង ០២ ៦១៨ ៥៩៩០  
ទូរស័ព្ទ ០២ ៦១៨ ៤៤៣០ ៥៥

បោះពុម្ពលើកទី២, ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០១៨  
គម្រោង ការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ  
វិទ្យាស្ថាន ការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ  
១៥, អគារ Rajanakarn ផ្លូវ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ  
សង្កាត់សមស្រប, ខណ្ឌជ្រោយជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ជំរុញការងារ ១០៤០០  
ទូរស័ព្ទលេខ ០២ ៦១៨ ៤៤៣៤ ទូរស័ព្ទ ០២ ៦១៨ ៥៥៥០