



10

เหตุผล

สนับสนุนการเดินและใช้จักรยาน ในชีวิตประจำวัน



ได้ออกกำลังกาย
สุขภาพดี ลดโรค
เพิ่มภูมิคุ้มกัน



ลดการใช้ยานยนต์
ที่ไม่จำเป็น



ลดการใช้พลังงาน
ประหยัดค่าใช้จ่าย



ลดปัญหา
อุบัติเหตุ
จากยานยนต์



ได้ใช้ร่างกาย
ในการเดินทาง

ลดหรือชะลอ
ปัญหาโลกร้อน



ลดมลภาวะ
สร้างสุขภาพ
เพิ่มสิ่งแวดล้อมดี



เมืองน่าอยู่
มีเส้นทางสัญจร
ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
และคุณภาพชีวิต



ชุมชนเข้มแข็ง
มีส่วนร่วมจัดการ



30

km/h

จัดระบบโครงสร้างการใช้พาหนะในระบบจราจร

โดยเฉพาะยานยนต์ที่มีความเร็วสูงระดับอันตราย(เกิน 30 กม.ต่อชม.และโดยเฉพาะไม่พดชุมชน)

ที่มา: กส.อ.ป.ส. หน่วยงานส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันของกรุงเทพมหานคร



องค์การบริหารส่วนตำบลท่ายาง อำเภอทุ่งใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

มา 'ปั่นจักรยาน' กันเถอะ

เรียนรู้การใช้จักรยานร่วมเส้นทางกับพาหนะอื่นๆ อย่างปลอดภัย

การสวมใส่หมวกกันน็อก
ที่มีมาตรฐาน แลใส่สายรัดคางให้กระชับแน่น

การสวมเสื้อผ้าสีสว่างสดใส
เห็นเด่นชัด ให้ความสำคัญการใช้สีส้ม สีเงิน สีฟ้า

การขี่จักรยานที่ติดตั้งอุปกรณ์
เพื่อความปลอดภัย
 อาทิ กระดิ่ง ไฟหน้าแสงขาว ไฟท้ายแสงแดง



เข้าใจการให้สัญญาณมือ



เลี้ยวขวา
โดยใช้มือขวา



เลี้ยวขวา
โดยใช้มือซ้าย



หยุด
โดยใช้มือขวา



เลี้ยวซ้าย
โดยใช้มือซ้าย



เลี้ยวซ้าย
โดยใช้มือขวา



หยุด
โดยใช้มือซ้าย

การเลือกซื้อจักรยาน ต้องเลือกขนาดที่
สอดคล้องกับสรีระของผู้ขี่ จักรยานจะต้อง
ประกอบด้วยชุดทํานานที่แข็งแรงทนทาน เบาะนั่งที่มี
ขนาดพอดี ตัวถังแข็งแรงไม่มีรอยแตกหักหรือร้าว ขาง
และล้อ ที่หมุนได้สะดวกไม่มีเสียงรบกวนหรือเสียงดัง
เมื่อหมุน มีชุดขับเคลื่อนที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ