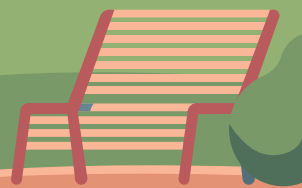


คำแนะนำ

ในการจัดการความปลอดภัยทางถนน
เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (การปั่น)

จัดทำโดย สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ร่วมกับภาคีเครือข่าย โดยการสนับสนุนจาก
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สามารถดาวน์โหลดได้ที่



จัดทำโดย สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ร่วมกับภาคีเครือข่าย

WHO-RTG Country Cooperation Strategy Programme on Road Safety

สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

มหาวิทยาลัยมหิดล

ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก (CSIP)

มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

สำนักงานยุทธศาสตร์ตำรวจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

กรมทางหลวงชนบท

สำนักสำรวจและออกแบบ กรมทางหลวง

สำนักการจราจรและขนส่ง กรุงเทพมหานคร

สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.)

มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI)

มูลนิธิไทยโรดส์

ThaiRap

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (สสปท.)

สมาคมส่งเสริมความปลอดภัยและอนามัยในการทำงาน (ประเทศไทย) ในพระราชูปถัมภ์ฯ

บริษัท ลำพูนซิงเดนเค็น จำกัด

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานการศึกษาเอกชนจังหวัดสงขลา

สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย

สมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย

มูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย

กลุ่มปิ่นรักพิทักษ์เมือง

โดยการสนับสนุนจาก

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



การปฏิบัติตนเมื่อเกิดการชน

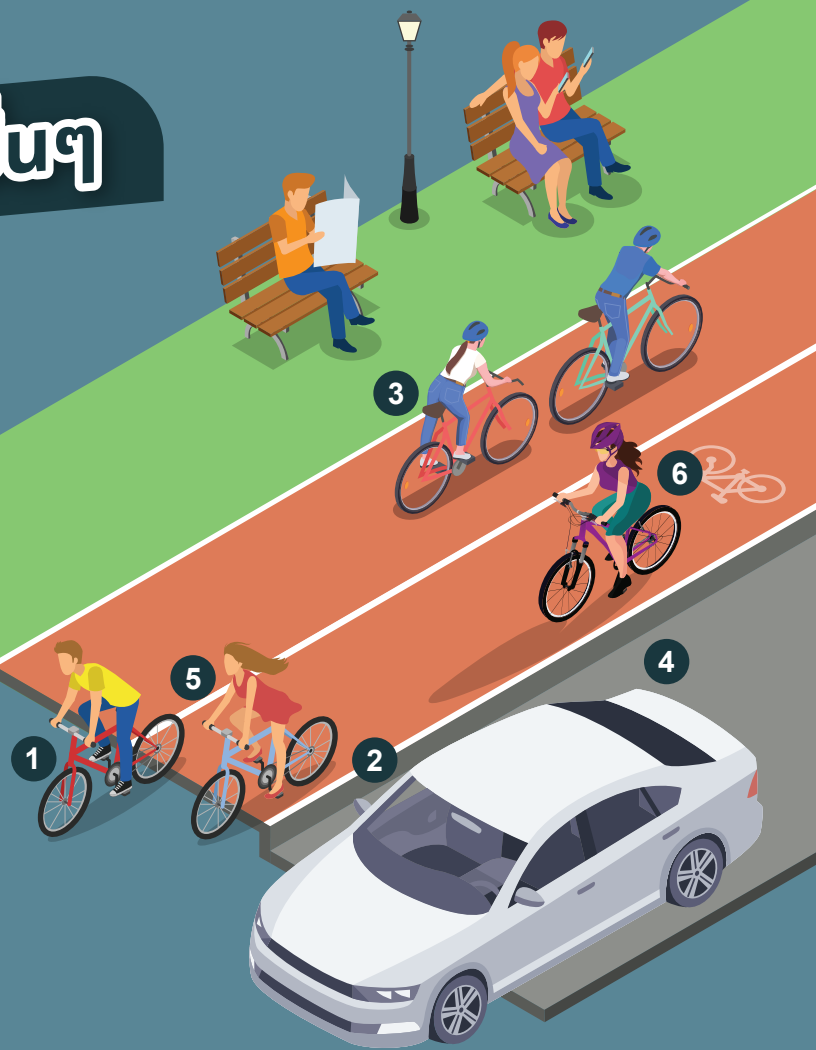
ประเมินอาการบาดเจ็บ
นำตนเองไปพื้นที่ปลอดภัย
โทรขอความช่วยเหลือเจ้าหน้าที่*



*ไม่พบรายละเอียด
ในมาตรฐานของประเทศไทย

การระงับยานพาหนะอื่นๆ

- 1 ให้สัญญาณและออกกรกล่วงหน้าเสมอ เมื่อขี่ผ่านยานพาหนะที่กำลังจอด*
- 2 เว้นที่ว่างไว้เยอะๆ ขณะขับผ่านยานพาหนะที่จอด เพื่อป้องกันการชนกับประตูที่อาจเปิดออกมา
- 3 ขี่เป็นเส้นตรงผ่านรถที่จอดอยู่ ไม่เปลี่ยนแปลงไปมา
- 4 จำไว้ว่ารถทุกคันมีจุดบอด และคนขับอาจมองไม่เห็น
- 5 ไม่ปิ่นขนานกับยานพาหนะอื่นในระยะเวลาานาน*
- 6 ปิ่นตามหลังรถยนต์*



สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้ปั่นจักรยาน

- 1 ปิ่นใน Cycle tracks หรือ Cycleways ที่กำหนดให้*
- 2 ช่องเดินรถประจำทาง (bus lanes) โดยทั่วไปจักรยานสามารถใช้ช่องทางเดียวกับรถประจำทางได้ แต่ห้ามขับสวนทางกับรถประจำทาง เว้นแต่มีป้ายบอก*
- 3 จอดในตำแหน่งพื้นที่ด้านหน้าทางแยก สำหรับจอดรถจักรยานหรือรถมอเตอร์ไซค์ (advanced stop lines) ที่กำหนดให้
- 4 ในกรณีที่มีช่องเดินรถประจำทาง ด้านซ้ายสุดของทางเดินรถต้องขับขี่รถจักรยานให้ชิดช่องเดินรถประจำทางนั้น

คำนำ



การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอช่วยลดความเสี่ยงในการป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง กิจกรรมทางกายส่วนหนึ่งเกิดขึ้นบนถนน ทั้งการเดินทาง หรือการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน กิจกรรมทางกายบนถนนเหล่านี้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุทางถนน และส่งผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้ใช้ถนนและครอบครัว และผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศอย่างรุนแรง

Global status report on road safety 2018 ขององค์การอนามัยโลกรายงานว่า ประเทศไทยมีอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนสูงที่สุดในเอเชียที่ 32.7 รายต่อประชากร 1 แสนคน ระบบบูรณาการข้อมูลการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน แสดงว่า ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนเฉลี่ยปีละ 17,200 คน โดยเป็นคนเดินเท้าซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูงที่สุดเมื่อเกิดอุบัติเหตุ ร้อยละ 8 และผู้ใช้จักรยานร้อยละ 3

คำแนะนำในการจัดการความปลอดภัยทางถนนเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายฉบับนี้ เกิดจากการทบทวนวรรณกรรมด้านคำแนะนำหรือมาตรฐานความปลอดภัยทางถนน ที่เกี่ยวข้องกับการเดินและการปั่นจักรยานทั้งในและต่างประเทศ และการระดมความคิดเห็นจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่ปลอดภัยในประเทศไทยต่อไป

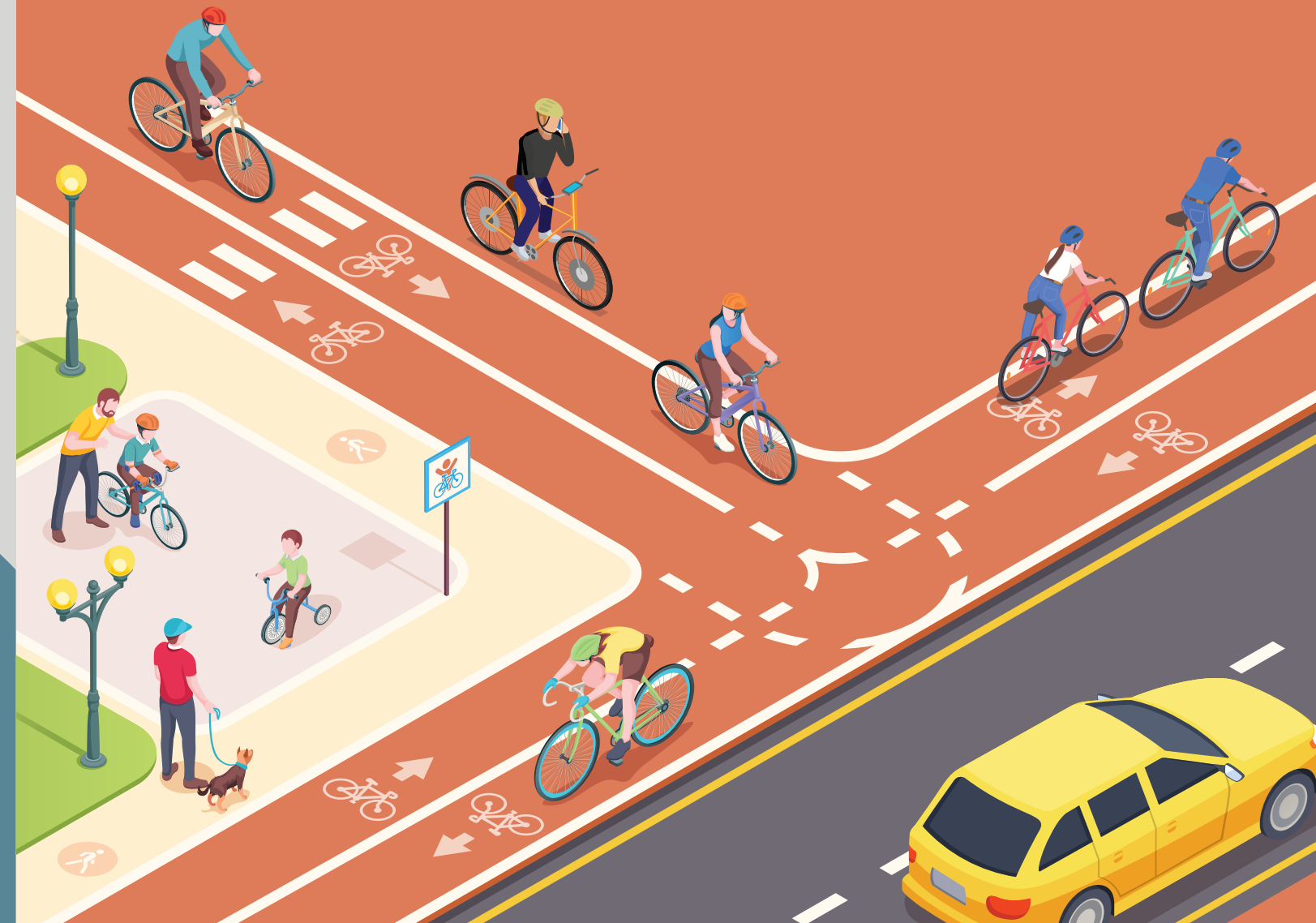


การตรวจสอบอุปกรณ์



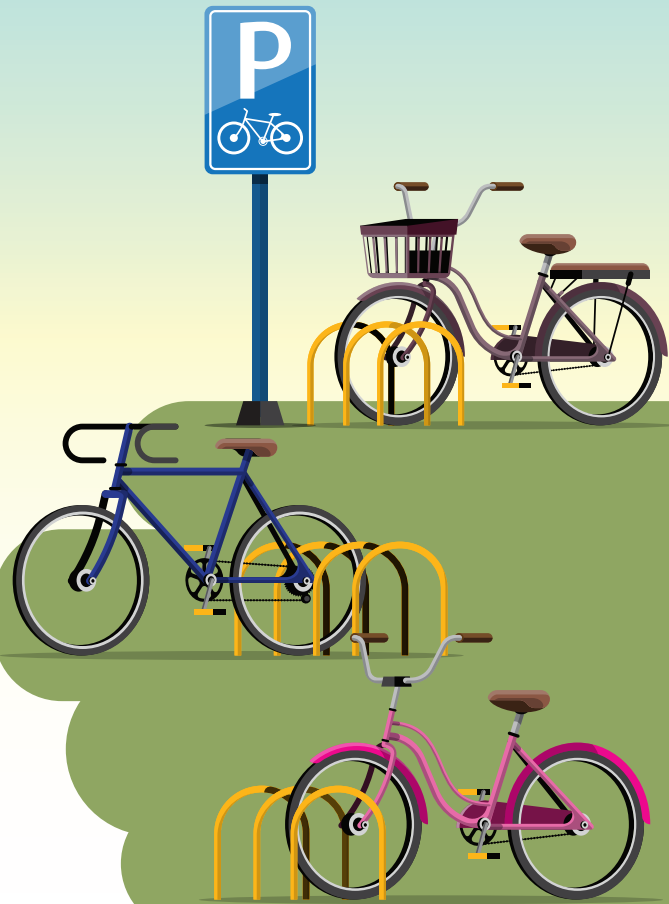
- ① ที่นั่งมีความสูงเหมาะสมและถูกล็อกให้เข้าที่
- ② ติดตั้งอุปกรณ์เสริมที่เหมาะสมและกฎหมายอนุญาต*
- ③ อุปกรณ์ทุกส่วนของจักรยานยังสามารถทำงานได้ดี
- ④ มีการติดตั้งแผ่นสะท้อนแสงบริเวณด้านหลัง, ด้านหน้า, คันเหยียบและซี่ล้อ
- ⑤ ตรวจสอบลมยางโซ่และเบรก
- ⑥ สวมแว่นกันแดดหรือแว่นกันลม
- ⑦ สวมถุงมือจักรยาน
- ⑧ มีการติดตั้งกระดิ่งกระจกมองหลังและไฟหน้า
- ⑨ จักรยานมีขนาดเหมาะสมกับผู้ขี่

- ⑮ ห้ามขับขี่กีดขวางจราจร
- ⑯ ห้ามปั่นขนานกันเกินสองคัน เว้นแต่ปั่นในทางที่จัดไว้สำหรับรถจักรยาน
- ⑰ ห้ามปั่นโดยบรรทุกบุคคลอื่น
- ⑱ ไม่เกาะหรือพ่วงรถอื่นที่กำลังแล่นอยู่
- ⑲ เว้นระยะห่างจากยานพาหนะที่ใช้มอเตอร์ เพื่อป้องกันอันตรายจากการเบรกฉุกเฉิน
- ⑳ ห้ามดื่มแล้วขับขี่
- ㉑ ห้ามขับขี่โดยประมาทหรือน่าหวาดเสียว อันอาจเกิดอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์สิน
- ㉒ ห้ามขับขี่โดยไม่จับคันบังคับรถ
- ㉓ ห้ามบรรทุก หรือถือสิ่งของ หีบห่อ หรือของใดๆ ในลักษณะที่เป็นการกีดขวางการจับคันบังคับรถหรืออันอาจเกิดอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์สิน
- ㉔ ไม่ขับขี่เร็วเกินไป
- ㉕ ไม่เปลี่ยนแปลงกะทันหันต้องให้สัญญาณก่อนเปลี่ยนเลน
- ㉖ ขับขี่ให้ห่างจากขอบถนน
- ㉗ ขับขี่ชิดขอบทางซ้ายให้มากที่สุด
- ㉘ หากถนนมีไหล่ทาง ให้ขี่รถจักรยานในพื้นที่ของไหล่ทาง
- ㉙ การใช้รถจักรยานร่วมกับคนเดินข้ามบริเวณทางม้าลาย ไม่ควรขี่จักรยานขณะข้ามทางม้าลาย โดยผู้ใช้จักรยานควรเดินไปพร้อมกับคนเดินข้าม



การจอด

- 1 ห้ามจอดจักรยานในที่ที่อาจสร้างปัญหาให้แก่ผู้คน โดยเฉพาะผู้มีความพิการหรือบนทางเท้าที่ที่มีคนพลุกพล่าน รวมถึงบนสะพานและในอุโมงค์
- 2 สามารถจอดรถจักรยานบริเวณใต้ชานพัก บันไดขึ้น-ลง สะพานลอย เพื่อไม่ให้กีดขวางคนเดินเท้าได้
- 3 การจอดติดกับตู้ไปรษณีย์เสาสัญญาณไฟจราจรต่างๆ อุปกรณ์หรือสถานที่สำคัญ เช่น รถดับเพลิง ท่อดับเพลิง ต้องห่างอย่างน้อย 3 เมตรขึ้นไป
- 4 ใช้ล็อกจักรยานที่แข็งแรง*



การใช้ถนนร่วมกับผู้อื่น

- 1 ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร
- 2 เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ไม่ควรปั่นจักรยานลงถนนที่มีการจราจร*
- 3 มีความชำนาญในการควบคุมจักรยานก่อนเข้าสู่ถนนที่มีการจราจร
- 4 ในขณะที่ปั่นจักรยาน ห้ามใช้เครื่องเล่นเพลงหรือโทรศัพท์มือถือ
- 5 ไม่สวมหูฟัง headphone
- 6 คิดล่วงหน้า คาดการณ์ถึงสิ่งที่ผู้ใช้ถนนอื่นๆ จะทำ
- 7 ตื่นตัวอยู่เสมอ เหนยหน้าขึ้นและมองไปรอบๆ ระวังการเปิดประตูรถและอันตรายอื่นๆ
- 8 วางแผนการเดินทางและการใช้เส้นทางล่วงหน้า*
- 9 เข้าใจสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุหรือการชนกัน
- 10 รับรู้ข้อจำกัดหรืออาการเหนื่อยล้าของตนเอง
- 11 ปั่นในทางจักรยานหรือพื้นถนนที่กำหนด
- 12 ก่อนเข้าสู่การจราจร ให้หยุดและมองซ้าย ขวา ซ้ายอีกครั้ง และมองข้ามไหล่ของตน
- 13 ปั่นจักรยานแถวตอนเรียงหนึ่งตามเส้นทางจราจร และไม่ซ้อนท้าย
- 14 ปั่นไปตามเส้นทางจราจร ไม่ปั่นสวนเลน

ถูกมองเห็นได้ง่าย

สวมปลอกแขน เข็มขัดสายโยงท่าสะท้อนแสง*

หากปั่นจักรยานในเวลากลางคืน ควรสวมเสื้อสะท้อนแสงและมีไฟฉาย

ควรปั่นจักรยานในช่วงกลางวัน

สวมเสื้อผ้าสีนํ้าเงิน เรืองแสงหรือเสื้อผ้าสีสว่าง

ใช้อุปกรณ์สะท้อนแสงที่ผ่านการรับรองมาตรฐาน*

สวมหมวกนิรภัย

- 1 ปรับขนาดของหมวกนิรภัยให้พอดีกับศีรษะ
- 2 ตำแหน่งของหมวกนิรภัยต้องคลุมหน้าผากและไม่เอียงไปข้างหลังหรือไปข้างหน้า ซึ่งจะอยู่เหนือคิ้วประมาณหนึ่งถึงสองนิ้ว*
- 3 ปรับสายรัดด้านข้างให้เป็นรูปตัว "V" ใต้และด้านหน้าหูของผู้ใช้เล็กน้อย*
- 4 จัดตัวล็อกไว้ที่สายรัดคางใต้คางของผู้ใช้*
- 5 รัดสายรัดคางให้แน่น ไม่ควรมีช่องว่างเกินหนึ่งถึงสองนิ้วระหว่างคางและสายรัด*
- 6 เมื่อสวม หมวกไม่ควรขยับเลื่อนไปมากกว่า 1 นิ้วบนศีรษะ* ใช้หมวกที่ผ่านการรับรองมาตรฐาน (CE)*

สภาพผิวถนน

- 1 ระวังระมัดระวังสภาพพื้นผิวถนนที่อาจเกิดอันตราย หลุมและสิ่งกีดขวาง ตะแกรง หรือลื่น



ไฟและป้ายจราจร



- ✓ หากสัญญาณไฟจราจรเป็นสีเขียวและมีความปลอดภัย สามารถขับต่อไปได้*
- ✗ อย่าขับออกจอกว่าไฟจราจรจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวและปลอดภัยที่จะทำเช่นนั้น*



- ✓ หยุดรถที่ไฟสีเหลือง เว้นแต่จะไม่ปลอดภัย*
- ✗ อย่าพยายามขับผ่านสีแดง เมื่อสัญญาณไฟจราจรเป็นสีเหลือง*



- ✓ หยุดรถที่ไฟจราจรสีแดง*
- ✓ หยุดที่ป้ายหยุดเช่นเดียวกับยานพาหนะประเภทอื่นๆ
- ✓ เมื่อติดสัญญาณไฟแดง บริเวณทางแยก ผู้ใช้จักรยานควรขี่มาจอดในตำแหน่งพื้นที่ด้านหน้าทางแยกสำหรับจอดรถจักรยาน หรือรถมอเตอร์ไซค์เพื่อมิให้บังการมองเห็นของรถยนต์

สัญญาณมือ

- 1 ห้ามออกตัว เลี้ยว หรือเปลี่ยนเลน โดยไม่ใช้สัญญาณ
- 2 ใช้สัญญาณมือเมื่อเลี้ยวและใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษบริเวณทางแยก
- 3 มองด้านหลังทุกครั้งก่อนใช้สัญญาณมือ*
- 4 ใช้สัญญาณเลี้ยวหรือเปลี่ยนเลนอย่างชัดเจนและในระยะเวลาที่เหมาะสม



การเลี้ยวซ้าย

- 1 อยู่ในเลนซ้ายเมื่อจะเลี้ยวซ้าย*
- 2 ให้สัญญาณก่อนเลี้ยวในระยะเวลาที่เหมาะสม
- 3 ไม่ปับแทรกระหว่างขอบถนนและยานพาหนะที่กำลังเลี้ยวซ้าย*
- 4 ไม่ปาดหน้ายานพาหนะที่กำลังเลี้ยวซ้าย อยู่ให้ห่างจากรถบัสและรถบรรทุก บริเวณทางแยก*



วงเวียน

- 10 ไม่ปาดหน้ายานพาหนะที่กำลังเข้ามาในวงเวียน ขับชิดเลนซ้ายเสมอ หรือใช้ทางสำหรับการปับ*

การแข่งจักรยานหรือคนเดินเท้า

- 1 แข่งทางขวาของผู้ใช้จักรยานเท่านั้น โดยเว้นระยะห่าง และใช้ช่องทางที่ว่างสำหรับการแข่ง บิบแตรเมื่อจำเป็น
- 2 การแข่งคนเดินเท้าต้องใช้ความเร็วต่ำ ให้ทางแก่คนเดินเท้า เว้นระยะห่างจากคนเดินเท้าอย่างน้อย 1 เมตร บิบแตรเมื่อจำเป็น



การเลี้ยวขวา

- 5 วางแผนการเลี้ยวล่วงหน้า*
- 6 มองหลัง ให้สัญญาณ แล้วหันกลับมา มองอีกครั้งก่อน จะเบี่ยงเข้าทางเลนขวา
- 7 เมื่อคุณเข้าใกล้ทางแยกให้มองไปรอบๆ และหยุดหากจำเป็น มองขวาและซ้าย แล้วมองขวาอีกครั้ง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสามารถปับต่อได้อย่างปลอดภัย มิฉะนั้นให้หยุด*
- 8 เมื่อแน่ใจว่าสามารถปับไปได้อย่างปลอดภัย ควรให้สัญญาณอีกครั้ง และออกตัว*
- 9 หากรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อเข้าเลน ให้หยุดชิดซ้าย*

