

คำแนะนำ

ในการจัดการความปลอดภัยทางถนน
เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (การเดิน)

จัดทำโดย สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ร่วมกับภาคีเครือข่าย โดยการสนับสนุนจาก
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สามารถดาวน์โหลดได้ที่



จัดทำโดย สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ร่วมกับภาคีเครือข่าย

คำนำ



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

กลุ่มปิ่นรักจีพีทีทักซ์เมือง

โดยการสนับสนุนจาก

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอช่วยลดความเสี่ยงในการป่วยและเสียชีวิต
ด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง
กิจกรรมทางกายส่วนหนึ่งเกิดขึ้นบนถนน ทั้งการเดินทาง หรือการออกกำลังกาย
เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน กิจกรรมทางกายบนถนนเหล่านี้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุทางถนน
และส่งผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้ใช้ถนนและครอบครัว
และผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศอย่างรุนแรง

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

คำแนะนำในการจัดการความปลอดภัยทางถนนเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายฉบับนี้
เกิดจากการทบทวนวรรณกรรมด้านคำแนะนำหรือมาตรฐานความปลอดภัยทางถนน
ที่เกี่ยวข้องกับการเดินและการปั่นจักรยานทั้งในและต่างประเทศ
และการระดมความคิดเห็นจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน
เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่ปลอดภัยในประเทศไทยต่อไป





กรณีเดินเส้นทาง ใกล้แหล่งน้ำ

- ① เดินห่างจากแหล่งน้ำมากที่สุด ในกรณีมีแหล่งน้ำประกบด้านเดียว
- ② เดินตรงกลางทางเดิน ในกรณีมีแหล่งน้ำประกบ 2 ด้าน
- ③ ไม่หยอกล้อเล่นกันขณะเดิน
- ④ หากเดินสวนกัน ควรหยุด ให้ทางอีกคนไปก่อน

การข้ามถนน

- ① ข้ามถนนในบริเวณที่เป็นทางข้าม เช่น ทางม้าลาย สะพานลอย อุโมงค์ ทางลอด บริเวณที่มีสัญญาณไฟ สำหรับคนข้ามถนน บริเวณที่มีเจ้าหน้าที่ตำรวจอำนวยความสะดวก เป็นต้น
- ② มองซ้ายขวาก่อนและขณะข้ามถนน
- ③ เดินด้านซ้ายของทางม้าลาย พร้อมเพิ่มความระมัดระวังรถที่อาจ ขับแซงขึ้นมา

กรณีเดินเวลากลางคืน

- ① ใส่เสื้อสีขาวหรือสีอ่อน
- ② ควรพกไฟฉายติดตัวไว้
- ③ เดินในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
- ④ หากฝนตก ให้ใส่เสื้อกันฝนสีสว่างๆ
- ⑤ เด็กไม่ควรออกไปเดินคนเดียว หรือต้องมีผู้ใหญ่ไปด้วยทุกครั้ง
- ⑥ หากสะพายเป้สีดำหรือสีทึบ ควรมีการติดอุปกรณ์สะท้อนแสงไว้หลังเป้ หรือ อาจใส่รองเท้าที่มีแถบสะท้อนแสง เช่น รองเท้าหุ้มส้น รองเท้ากีฬา





กรณีไม่มีทางเท้า

- 1 ถ้าทางเท้าแคบมากหรือไม่มีทางเท้า ให้เดินชิดขวาของถนน หรือเดินชิดไหล่ทางด้านนอก
- 2 ควรเดินแถวตอนเรียงหนึ่ง
- 3 เดินสวนทางกับรถที่วิ่งมา
- 4 หากมีเด็กมากับผู้ใหญ่ ให้เดินด้านในของผู้ใหญ่และจับมือผู้ใหญ่ไว้



- 4 กรณีข้ามถนนบริเวณทางม้าลายที่มีสัญญาณไฟสำหรับคนข้ามถนน ไม่ข้ามถนนในขณะที่สัญลักษณ์รูปตัวคนเป็นสีแดง ให้ข้ามถนนในขณะที่สัญลักษณ์รูปตัวคนเป็นสีเขียว
- 5 หากข้ามสะพานลอย ต้องข้ามตรงช่องทางข้าม
- 6 เดินเร็วในลักษณะทางตรงไม่เดินทแยงไม่วิ่งข้ามถนนไม่วิ่งตัดหน้ารถในระยะกระชั้นชิด
- 7 กรณีข้ามถนนบริเวณจุดที่ควบคุมด้วยสัญญาณไฟจราจร (แบบมีปุ่มกด) ให้กดปุ่มสัญญาณไฟและหยุดยืนรอบทางเท้า เมื่อสัญลักษณ์รูปตัวคนเป็นสีเขียวจึงสามารถเดินข้ามถนน แต่ต้องระมัดระวังรถที่ขับฝ่าสัญญาณไฟไม่วิ่งข้ามถนนในช่วงที่ใกล้หมดเวลา
- 8 กรณีข้ามถนนที่มีเกาะกลาง ควรเดินข้ามทีละครึ่งถนน โดยหยุดยืนรอบริเวณเกาะกลางถนน แล้วค่อยข้ามไปต่อเมื่อรถอยู่ในระยะไกล
- 9 เพิ่มความระมัดระวังรถที่วิ่งย้อนศรรถที่ไม่หยุดให้คนข้ามถนนบริเวณทางข้าม
- 10 ไม่ประกอบกิจกรรมอื่นและไม่หยอกล้อเล่นกันขณะข้ามถนน
- 11 ควรข้ามถนนบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอในเวลากลางคืนควรหาทางข้ามที่มีแสงสว่าง
- 12 ไม่ข้ามถนนบริเวณที่เป็นมุมอับ และจุดที่มีสิ่งกีดขวางตัวคนข้าม
- 13 การข้ามถนนในช่องทางข้ามที่บริเวณทางแยก ให้ระวังรถที่จะเลี้ยวเข้ามาหาตัวท่าน
- 14 เลือกข้ามถนนตรงบริเวณทางแยกที่มีสัญญาณไฟจราจร มีทางม้าลาย มีตำรวจจราจรหรืออาสาสมัครดูแลความปลอดภัย
- 15 เด็กควรขอให้ผู้ใหญ่ที่อยู่บริเวณนั้นช่วยพาข้ามถนน
- 16 5 ขั้นตอนการข้ามถนน “หยุด มอง ฟัง คิด เดิน”
- 17 ขณะข้ามทาง ห้ามวิ่งข้ามทาง ให้เดินพร้อมทั้งสังเกตยานพาหนะรอบข้าง
- 18 หลีกเลียงการใช้โทรศัพท์มือถือขณะเดินข้ามทาง
- 19 หลีกเลียงการเดินข้ามทางคนเดียว ควรรอคนเดินข้าม เพื่อข้ามทางเป็นกลุ่ม ซึ่งจะมีความปลอดภัยมากกว่า
- 20 คนเดินข้ามอาจใช้สัญลักษณ์มือช่วยเพื่อขอความร่วมมือให้รถหยุดขณะข้ามทาง



การเดินทางเท้า

- 1 เดินบนทางเท้าเสมอ
- 2 เดินชิดด้านในสุดบนทางเท้าด้านใดด้านหนึ่ง
- 3 หากมีเด็กมาจับผู้ใหญ่ ให้เดินด้านในของผู้ใหญ่และจับมือผู้ใหญ่ไว้
- 4 ไม่วิ่งเล่นซุกซน เดินจับกลุ่มหยอกล้อกัน

- 5 เดินแถวตอนเรียงหนึ่ง
- 6 หันหลังให้รถที่กำลังแล่นมา
- 7 มองซ้ายขวาก่อนก้าวลงถนนเสมอ
- 8 สังเกตสิ่งรอบตัวอยู่เสมอ
- 9 หลีกเลียงการเดินถนนเพียงลำพัง หากมีอาการผิดปกติของร่างกาย

- 10 เพิ่มความระมัดระวังรถจักรยานยนต์ที่มักขับขึ้นทางเท้า
- 11 ให้สิทธิ์ผู้พิการเดินทางเท้าในพื้นที่สำหรับคนพิการก่อน
- 12 หากบริเวณทางเท้ามีอุปสรรคขัดขวาง เช่น เสา ป้าย ศาลารถประจำทาง ให้เพิ่มความระมัดระวังในการเดิน