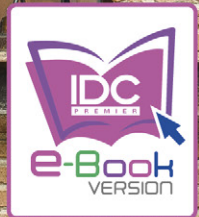




Ride the bike

เมื่อหัวใจร่ำร้องให้ ‘ปั่น’

คู่มือในการเลือก แต่ง ปั่น กับจักรยานคันโปรด





■ Editorial

หนังสือเล่มนี้จะพาไปรู้จักกับจักรยานมากขึ้นว่ามีแบบไหนบ้าง เลือกแบบไหนดี และขนาดที่เหมาะสมกับรูปร่างของเรา และหากต้องการที่จะปรับแต่งเพื่อให้เหมาะกับการใช้งานควรจะต้องทำอะไร อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องมี และหากจะนำมาใช้งานเป็นพาหนะในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องมีอุปกรณ์เสริมอย่างหมวก เสื้อ กางเกง ไฟติดจักรยานที่ช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการปั่น

ใครที่เป็นมือใหม่ในการปั่นอาจเกิดการปวดเมื่อยและบาดเจ็บ ภายในเล่มยังมีกรอบถึงวิธีแก้และป้องกันอาการเหล่านั้น รวมถึงการปั่นที่ถูกต้อง การวางเท้าในการปั่น เทคนิคการปั่นแบบโปร และการปั่นเป็นกลุ่มที่ถูกต้อง เพื่อให้สามารถสนุกกับการปั่นได้มากยิ่งขึ้น

สิ่งที่สำคัญที่ขาดไม่ได้เลยก็คือ เรื่องของการดูแลรักษาจักรยานของเราให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ การดูแล การทำความสะอาดอย่างถูกวิธี จะช่วยให้จักรยานคันโปรดอยู่กับเราได้นานๆ และยังช่วยในเรื่องความปลอดภัยในการปั่นอีกด้วย

สำหรับผู้ที่ยากปั่นจักรยานสัมผัสกับธรรมชาติตามที่ต้องการ หนังสือเล่มนี้ยังบอกถึงการนำจักรยานขึ้นรถยนต์ที่เหมาะสมและปลอดภัยในการเดินทาง รวมถึงแนะนำสถานที่ที่น่าสนใจในการไปปั่นอีกด้วย

สุดท้ายนี้หวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้ผู้อ่านสนุกกับการปั่นและมีสุขภาพแข็งแรงมากขึ้น

สหทัศน์ วชิระนภกุล
Sahatuhn.Tor@gmail.com








■ Preface

ในปัจจุบันนี้การดูแลสุขภาพไม่ใช่เรื่องไกลตัวที่ผู้คนจะให้ความสำคัญก็ต่อเมื่อเข้าสู่วัยชราเหมือนในอดีตอีกต่อไป เพราะสุขภาพที่ดั้นด้นสะท้อนออกมาถึงลักษณะนิสัย ความรับผิดชอบ และความมีวินัยของแต่ละคนออกมาได้อย่างชัดเจน ซึ่งปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพที่แข็งแรงนั้น นอกเหนือจากสูขอนามัยและโภชนาการที่ดีแล้วยังต้องมีการออกกำลังกายเป็นส่วนประกอบหลักเช่นเดียวกัน ซึ่งหนึ่งในกีฬาหรือการออกกำลังกายที่มาแรงเป็นกระแส และได้รับความนิยมอย่างล้นหลามในขณะนี้ก็คงไม่มีอะไรจะมาแรงแซงหน้าการปั่นจักรยานไปได้อย่างแน่นอน... จักรยานเป็นสิ่งที่คุณคุ้นกับชีวิตประจำวันของเรามาตั้งแต่เด็ก เป็นกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับเพศไม่เกี่ยวกับวัยไม่ว่าคุณจะเป็นผู้หญิง ผู้ชาย เด็กเล็ก วัยรุ่น วัยทำงาน แม่บ้าน พ่อบ้าน ก็สามารถขี่จักรยานเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันได้ ด้วยรูปแบบจักรยานอันหลากหลาย ที่ตอบโจทย์ความต้องการที่แตกต่างกันออกไปของทุกกลุ่มคน จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่จักรยานจะได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน

ถ้าหากคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่กำลังสนใจจะหาจักรยานมาตอบโจทย์ความต้องการของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อเป็นยานพาหนะในการเดินทาง หรือเพื่อเหตุผลใดๆ ก็แล้วแต่ โดยที่ยังคงสับสนและเป็นกังวลกับจักรยาน ตั้งแต่การเลือกซื้อจักรยานที่เหมาะสมกับการใช้งานของตัวเอง การเลือกไซส์ให้เหมาะสม จะขี่จักรยานในเมืองให้ปลอดภัยได้อย่างไร มีข้อควรระวังหรือคำแนะนำไหม เรียบไปจนถึงขั้นตอนการดูแลรักษาจักรยาน และการแก้ไขปัญหาจักรยานเบื้องต้นแล้วละก็ หนังสือเล่มนี้จะช่วยตอบคำถามต่างๆ เหล่านี้ รวมถึงเทคนิคอื่นๆ อีกหลากหลายเรื่องสำหรับมือใหม่และผู้ที่มีสนใจให้หายข้องใจได้อย่างแน่นอน เพราะเราหวังจะเป็นพี่เลี้ยงผู้ให้คำแนะนำและมีส่วนช่วยให้การปั่นจักรยานของคุณกลายเป็นเรื่องสนุกและช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้คุณตลอดไป ขอให้สนุกไปกับการปั่นเหมือนพวกเรานะครับ



CONTENTS



PART 1

Basic of Bike

จักรยานในท้องตลาดมีกี่แบบ	5
จักรยานเสือภูเขา (Mountain Bike)	6
จักรยานเสือหมอบ (Road Bike)	8
จักรยานไฮบริด (Hybrid Bike)	10
จักรยานแบบธรรมดา	12
จักรยานพับ	13
จักรยาน Time Trial	14
จักรยานฟิกซ์เกียร์ (Fixed Gear)	15
จักรยานกับรถไฟฟ้า	16
แฮนด์จักรยานแต่ละแบบ	18
เกียร์แต่ละแบบของจักรยาน	20
จำนวนเกียร์ของจักรยานมีผลต่อการขี่มีัย	22
ขนาดของจักรยาน	23
จักรยานควรขี่ใช้ล้ออะไร ขนาดไหนดี	24
Geometry ของจักรยาน	24

Fitting จักรยานท่าไม	25
ขนาดยางของจักรยาน	26
● ยางเสือภูเขา	26
● ยางเสือหมอบ	26
การเลือกหน้ายางที่จะใช้งาน	28
● หน้ายางแบบ Slick	28
● หน้ายางแบบ Semi-Slick	28
ยางอาร์พ (Tubular)	30
ดัดแปลงให้โดนใจ	31
● เสือภูเขาเอาโซ่คอกออก	31
● เสือหมอบติดโซ่ค	32
อุปกรณ์ที่จำเป็นในการปั่น	34
มือใหม่กับบันได Clipless	38
อุปกรณ์แต่งเสริม	50
● เมาะ	50
● เสื้อจักรยาน	52
● อุปกรณ์นำทาง	54
โปรแกรมที่สกิดดีที่ใช้ในการปั่นจักรยาน	55
ติดไมล์วัดความเร็วและรอบขา	56
การติดตั้งไมล์	57
แนะนำร้านจักรยานตามโซนต่างๆ ของ กรุงเทพมหานคร	58



PART 2

ไปปั่นกันเถอะ:

เตรียมจักรยานก่อนไปปั่น

เติมลมจักรยาน

เช็คล้ออานและเบาะ:

Checklist ก่อนจะออกไปปั่น

- อุปกรณ์ที่ใช้ในการปั่นจักรยาน

- อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องติดตัวไว้

มือใหม่ลองปั่น

ระยะทางที่เหมาะสมกับมือใหม่

เส้นทางที่นำล่องกับการเริ่มปั่น

มือถือ กระเป๋าตังค์ ฤกษ์จรดเก็บไว้ไหนดีเอ่ย

ข้อควรระวังในการปั่นตอนกลางวันและกลางคืน

อุปกรณ์เสริมในแต่ละช่วงเวลา

- ปั่นกลางวัน

- ปั่นกลางคืน

การเลือกแว่นตาสำหรับผู้ที่มิมีปัญหาสายตา

ปั่นอย่างถูกวิธีและเทคนิคการปั่นเบื้องต้น

- ตำแหน่งการวางเท้าในการปั่น

- ตำแหน่ง Ball of foot

- รู้จักรอบขา

- การใช้สัญญาณมือ

- Warm Up ก่อนปั่น

- การควบคุมการหายใจ

- Cool Down หลังปั่น

● ข้อควรระวังในการปั่น	92
ประเภทจักรยานปั่นรถ	94
การถอดล้อ	96
● ล้อหน้า	96
● ล้อหลัง	98
สำหรับการใส่ล้อหลัง	99
Rack ใส่จักรยานติดรถยนต์	100
วิธีการติดตั้ง Rack	101
● แบบติดท้ายรถ	101
● มาถึงแบบติดบนหลังคารถกันบ้าง	102
ข้อควรระวังในการติด Rack กับ P.S.U.จราจร	103
เทคนิคการเติมพลังนักปั่น	104
อาการที่อาจเกิดขึ้นหลังจากการปั่น	106
● อาการปวดมือ	106
● อาการปวดหลัง	107
● อาการปวดขาน่องชาย เจ็บกัน	108
● เมื่อยตัวหลังปั่น ทำยังไง	109
● หน้ำมืด ตาลาย คล้ายจะเป็นลม	110
เทคนิคการซ้อมปั่นแบบมือโปร	111
ปั่นเพื่อลดน้ำหนัก ปั่นอย่างไร	112
Trainer ฟឹคซ้อม	113
หากลุ่มปั่นได้จากที่ไหน	115
ปั่นเป็นกลุ่มให้ถูกวิธี	116

CONTENTS



PART 3

ดูแลรักษาจักรยาน

เก็บอย่างไร ตั้งหรือแขวน

120

- การจะเพิ่มเข้ามาอย่างไรไม่ทันตั้งตัว

เมื่อต้องหาที่จอดให้เจ้าจักรยานคันเก่ง

120

Clean it up

122

การป้องกันอุปกรณ์สูญหาย

123

อุปกรณ์เบื้องต้นที่จำเป็นต้องมีติดบ้าน

124

การล้างโซ่

125

การหล่อลื่นโซ่และหลักอาน

127

ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้งาน

129

- ไม่ได้ปั่นนานๆ ยางเสื่อม

129

- น่อง (สะ) หมึ้มมาเยี่ยม

130

- โซ่หย่อน

131

- โซ่หลุด

132

- ยางแตก

133

- ปั่นกลับไม่ไหวทำยังไงดี

134

เส้นทางน้ำปั่น

135

- เส้นทางแนะนำ

135



Basic of Bike



PART I

Basic of Bike

ก่อนที่จะเริ่มปั่นจักรยาน เรามาทำความรู้จักกับคู่หูคันใหม่ของเราก่อนดีกว่า เพราะแต่ละแบบ แต่ละคันก็มีเอกลักษณ์ จุดเด่นที่แตกต่างกันไป เราควรจะเลือกแบบไหน ให้เหมาะกับการใช้งานของเรามากที่สุด ลองไปดูกันครับ





จักรยานในท้องตลาดมีกี่แบบ

จักรยานที่ขี่ผ่านไปบนท้องถนน เมื่อมองเผินๆ อย่างคนไม่มีความสนใจในจักรยานแล้ว ก็จะได้เห็นเพียงแค่นานพาทะสองล้อที่ต้องใช้เท้าถีบ เพื่อขับเคลื่อนให้รถจักรยานวิ่งไปข้างหน้า แต่ถ้ามองกันอย่างผู้ที่มีความสนใจแล้ว เจ้ารถสองล้อที่วิ่งผ่านไปมานั้น มีลักษณะเด่นที่แตกต่างกันออกไปตามวิธีการและวัตถุประสงค์ในการใช้งาน ซึ่งหัวข้อนี้เราจะไปทำความรู้จักกันดีกว่าว่า จักรยานที่เราเห็นกันได้บ่อยๆ บนท้องถนนนั้นมีอยู่กี่แบบ แล้ววัตถุประสงค์การใช้งานของจักรยานแต่ละแบบนั้นมีข้อเด่น ข้อด้อยในตัวเองอย่างไร เพื่อทำความเข้าใจและเลือกจักรยานให้ตรงกับการใช้งานของเรา หรือเข้ากับเรามากที่สุด...

จักรยานเสือภูเขา (Mountain Bike)

ถูกออกแบบมาให้พร้อมลุยไปกับผู้ขับขี่ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะเป็นทางขรุขระ ลุยผาแดงโคลน หรือจะปั่นทางเรียบก็สามารถทำได้ดี เนื่องจากตัวจักรยานจะมีโช้คอัพช่วยรองรับแรงกระแทก ทำให้ทุกเส้นทางที่ปั่นไปนั้นนุ่มสบาย นอกจากนี้ขนาดที่ใช้ในเสือภูเขายังเป็น ยางที่มีขนาดใหญ่ ทำให้ปัญหาการตกหลุมเล็กๆ อย่างเช่น ปัญหาการปั่นตกท่อในเมืองนั้นจะไม่เกิดขึ้นกับผู้ขี่เสือภูเขาล้อใหญ่ ดังนั้น เสือภูเขาจึงเป็นจักรยานที่น่าจะเหมาะสำหรับผู้ขับขี่ที่ต้องการจักรยานสักคัน ที่สามารถใช้งานไปได้ทั่วทุกภูมิภาคโดยไม่เน้นจุดเด่นด้านความเร็ว



สำหรับราคาเริ่มต้นของจักรยานเสือภูเขา ก็จะเริ่มต้นกันที่ราคา 20,000 บาท ไปจนถึง 100,000 บาทขึ้นไป

“จักรยานเสือภูเขา
ถูกออกแบบมาให้พร้อมลุยไปกับผู้ขับขี่
ในทุกสถานการณ์”



จักรยานเสือหมอบ (Road bike)

จักรยานที่ถูกออกแบบมาให้ขึ้นพื้นถนนทั่วไปที่ค่อนข้างเรียบ เช่น ยางมะตอยหรือถนนคอนกรีต เป็นจักรยานที่สามารถทำความเร็วได้สูงกว่าจักรยานประเภทอื่น ถ้าใครยังคิดภาพไม่ออกลองไปหาดูจักรยานที่แข่งในรายการ Tour de France ได้ครับ หรืองานแข่งประเภทอื่นๆ ด้วยการออกแบบเฟรมจักรยานให้มีความลู่ลม ลดแรงเสียดทานของอากาศ จึงทำความเร็วได้สูง นอกจากนี้ยางของเสือหมอบยังมีขนาดเล็กเพื่อที่จะลดแรงเสียดทานกับพื้นถนน จักรยานแบบนี้เป็นที่นิยมกันทั่วโลกรวมถึงประเทศไทยอีกด้วย ผู้ที่รักในความเร็ว จักรยานแบบนี้เหมาะกับคุณที่สุดครับ



สำหรับราคาเริ่มต้นของจักรยานเสือหมอบ ก็จะเริ่มต้นกันที่ราคา 20,000 บาท ไปจนถึง 100,000 บาทขึ้นไป

“จักรยานเสือหมอบ
สามารถทำความเร็วได้สูงกว่าจักรยาน
ประเภทอื่น”



จักรยานไฮบริด (Hybrid bike)

หรือเรียกอีกอย่างว่า ซิตีไบค์ เป็นจักรยานลูกผสมระหว่างเสือหมอบและเสือภูเขา ที่ดึงเอาจุดเด่นของทั้งสองประเภทมารวมไว้ด้วยกันคือ สามารถทำความเร็วได้ดียวกับที่เสือหมอบทำได้ แต่ก็ยังสามารถบุกป่าฝ่าดงลุยกับสภาพแวดล้อมที่ตึกกว่าเสือหมอบ เปรียบเสมือนจักรยานทางสายกลางคือ มีข้อดีหลายๆ ข้อผสมกันอยู่ แต่ก็ไม่ใช่จุดเด่นที่เห็นชัดสักทาง หากจะถามว่าความเร็วนั้นไฮบริดจะเร็วเท่ากับความเร็วที่ได้จากเสือหมอบมั้ย คำตอบก็คือ ไม่เร็วเท่าเสือหมอบ และหากจะถามว่าไฮบริดจะสามารถลุยกับสถานการณ์ต่างๆ ได้เท่าเสือภูเขามั้ย คำตอบก็ยังคงเป็นไม่เช่นเคย จักรยานไฮบริดเป็นจักรยานที่ใช้โครงเบา ยางหน้าแคบ ตะเกียบหน้ามีทั้งแบบมีโช๊คและไม่มีโช๊ค ผู้ใช้งานที่เหมาะสมก็จะเป็นผู้ใช้งานในเมืองที่เน้นการปั่นสบายๆ ทำความเร็วได้บ้างหากต้องการครับ



สำหรับราคาเริ่มต้นของจักรยานไฮบริด ก็จะเริ่มต้นกันที่ราคา 6,000 บาท เป็นต้นไปครับ



“จักรยานไฮบริดเป็นจักรยานที่ดึงเอาจุดเด่นของ
เสือหมอบและเสือภูเขามารวมไว้ด้วยกัน
เร็วกว่าอีกอย่างว่า ซิต้าไบค์”



ราคาเริ่มต้นสำหรับจักรยานแบบธรรมดาอยู่ที่ 2,000 บาทเป็นต้นไป

ecovelo.info

จักรยานแบบธรรมดา

เป็นจักรยานที่เรารู้สึกว่าน่าจะใช้กันมากที่สุด พบเห็นได้ง่ายตามท้องถนน ในหมู่บ้าน ตลาดนัด บางคันมีเบาะซ้อน บางคันมีตะกร้าใส่ของหน้ารถ เป็นจักรยานสารพัดประโยชน์ที่ถูกออกแบบมาเพื่อการใช้งานทั่วไป ไม่เน้นไปที่ความเร็วหรือจุดเด่นด้านอื่นเป็นพิเศษ เป็นจักรยานที่เหมาะสมสำหรับการขี่ของคนทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นแม่บ้าน พ่อบ้าน วัยรุ่น หรือผู้สูงอายุ ซึ่งข้อดีของจักรยานแบบธรรมดาเหล่านี้ นอกจากจะมีความสารพัดประโยชน์แล้ว ราคาจักรยานยังไม่แพงมากนัก ทำให้พบเห็นได้ง่าย มีใช้งานกันแทบจะทุกบ้าน

จักรยานพับ

เป็นจักรยานที่ถูกออกแบบมาเพื่อให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของคนในเมือง ซึ่งมีจุดเด่นอยู่ที่ขนาดเล็กกะทัดรัด เพราะสามารถพับเก็บเพื่อลดขนาดลง โดยเฉพาะเมื่อนำมาใช้งานในเมืองที่มีพื้นที่จำกัด จักรยานพับก็จะ เป็นข้อได้เปรียบในการพกพาเอาจักรยานไป ในที่ต่างๆ มากกว่าจักรยานแบบอื่นๆ จึงเป็น จักรยานที่นำไปใช้งานร่วมกับระบบขนส่ง มวลชนในเมือง เช่น รถไฟใต้ดิน MRT หรือ รถไฟฟ้า BTS ได้อย่างไม่มีปัญหา ส่วนเรื่อง ความปลอดภัยของจักรยานที่จะมาเป็นเรื่อง กวนใจผู้ใช้งานว่า อาจจะโดนขโมยหากนำมา ใช้งานในชีวิตประจำวัน ก็จะหมดความกังวล ใจไป เพราะเราสามารถพับและพามันไปกับ เราได้แทบจะทุกที่ มาถึงเรื่องสุดท้ายที่ว่า จักรยานแบบนี้เหมาะกับใคร ก็คงต้องตอบว่า จักรยานพับแบบนี้ น่าจะเหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ อาศัยในเมืองใหญ่หรือผู้ที่มีพื้นที่น้อย เช่น ผู้ อยู่อาศัยในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ต้องการพื้นที่ในการจัดเก็บจักรยานไม่มาก สามารถพับเก็บไว้ในคอนโดมิเนียมหรือ หอพักได้โดยสะดวก



ข้อดี : สามารถพกพาได้ มีขนาดเล็ก



ราคาเริ่มต้นสำหรับจักรยานพับจะอยู่ที่ประมาณ 5,000 บาทเป็นต้นไป



จักรยาน Time Trial

รูปทรงจักรยานคล้ายๆ กับเสือหมอบ แต่การออกแบบเฟรมนั้นจะมีความแตกต่างกันครับ เฟรมจะออกแบบมาเพื่อลดการเสียดทานกับอากาศให้น้อยที่สุด หรือมี Aerodynamic ที่สูงนั่นเอง ดังนั้น จึงสามารถทำความเร็วได้สูงมากๆ มักจะใช้ในการแข่งไตรกีฬา เพื่อที่จะทำเวลาให้ได้ดีที่สุด มักจะใช้กับเส้นทางที่ไม่ไกลมากนัก ซึ่งแตกต่างจากจักรยานเสือหมอบ ถ้าใครคิดจะนำจักรยานรูปทรงแบบนี้มาขี่เล่นๆ ตามท้องถนนก็ขอให้คิดใหม่ได้เลยครับ เพราะการควบคุม ความคล่องแคล่ว และการบังคับเลี้ยวเป็นเรื่องที่ยากมากกว่าเสือหมอบเป็นอย่างมาก นอกจากนี้จักรยาน Time Trial ยังมีราคาที่สูงมากๆ อีกด้วย

จักรยานฟิกซ์เกียร์ (Fixed Gear)

ชื่อฟิกซ์เกียร์ เป็นชื่อจักรยานที่ได้รับความนิยมมากในหมู่วัยรุ่นบ้านเราช่วงหลายปีมานี้ ถ้าจะพูดถึงวัตถุประสงค์ในการใช้งานจริงๆ หากไม่นับว่าถูกนำไปใช้ในการแข่งขันกีฬาแล้ว น่าจะต้องย้อนกลับไปดูในต่างประเทศที่ฟิกซ์เกียร์ได้รับความนิยมมานานมากแล้ว ในหมู่นักงานส่งของหรือเอกสารอย่าง Messenger หรือที่หลายคนเรียกฟิกซ์เกียร์ว่า “Messenger Bike” เนื่องจากมีความคล่องตัวสูงกว่ารถมอเตอร์ไซค์ในการเข้าไปตามตรอกซอกซอยและบนถนนหนทางที่การจราจรติดขัด ซึ่งจุดเด่นของฟิกซ์เกียร์อีกอย่างหนึ่งคือ เป็นจักรยานที่เท้าต้องปั่นไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวของรถอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถหยุดพักขาได้เหมือนจักรยานแบบอื่นๆ ที่สามารถปล่อยจักรยานให้ไหลไปตามแรงเฉื่อยได้ ซึ่งผู้ใช้งานฟิกซ์เกียร์มักจะไม่ได้ติดตั้งระบบเบรกให้กับตัวจักรยาน หรือถ้าจะติดก็จะมีเพียงเบรกที่ล้อข้างใดข้างหนึ่งเท่านั้น เพราะผู้ที่ขี่ฟิกซ์เกียร์จนชำนาญแล้ว จะสามารถหยุดจักรยานได้โดยการรั้งบันไดให้หยุดหมุนเพื่อหยุดรถแทนการใช้เบรกได้ นอกจากนี้ฟิกซ์เกียร์ยังสามารถขี่ถอยไปข้างหลังได้ด้วย



สำหรับราคาเริ่มต้นของจักรยานฟิกซ์เกียร์ จะเริ่มต้นที่ราคา 6,000 บาทเป็นต้นไป

จักรยานกับรถไฟฟ้า

การใช้บริการรถไฟฟ้าควบคู่ไปกับการขี่จักรยานคู่ใจ เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่หลายคนสนใจ ซึ่งแน่นอนว่าระบบขนส่งมวลชนอันทันสมัยของเราทั้งรถไฟฟ้าบนดินอย่าง BTS และรถไฟฟ้าใต้ดินอย่าง MRT ก็อำนวยความสะดวกให้บริการชาวนักปั่นอย่างพวกเราด้วยความเต็มใจ จะมีก็เพียงกฎข้อบังคับเล็กน้อยเกี่ยวกับประเภทของจักรยานที่อนุญาตให้นำขึ้นโดยสารบนขบวนรถได้

อย่างจักรยานและผู้ขับขี่ที่ต้องการจะขึ้นโดยสารรถไฟฟ้า BTS นั้น ผู้ขับขี่สามารถนำจักรยานทุกประเภทขึ้นโดยสารได้ทันทีเลยครับ ไม่ว่าจะเป็นเสือหมอบ เสือภูเขา หรือจักรยานพับ ส่วนเงื่อนไขของผู้ขับขี่ที่สามารถเดินทางไปกับรถไฟฟ้าได้นั้นไม่มีกำหนดครับ 555

มาถึงรถไฟฟ้าใต้ดินหรือ MRT กันบ้าง จักรยานที่สามารถนำไปโดยสารพร้อมกับผู้ขับขี่ได้จะต้องเป็นจักรยานแบบพับได้เท่านั้น รถจักรยานประเภทอื่นหมดสิทธิ์ขึ้นใช้บริการรถไฟฟ้าใต้ดินนะครับ เห็นมั้ยละ ผมบอกไว้ตั้งแต่ตอนทำความเข้าใจกับประเภทของจักรยานแล้วว่า จักรยานแบบพับได้เหมาะสมที่สุดสำหรับชีวิตคนเมือง !!!

อ้ออออออ เกือบลืมรถไฟฟ้าอีกสายหนึ่งที่อาจจะไม่ได้รับความนิยมเทียบเท่า BTS และ MRT แต่ชาวนักปั่นหลายๆ ท่านก็นิยมใช้บริการกันไม่น้อยอย่างรถไฟฟ้าแอร์พอร์ต เรล ลิงค์ ก็สามารถนำจักรยานเสือหมอบ เสือภูเขาขึ้นไปใช้บริการได้แล้วครับ แต่จำเป็นต้องถอดล้อหน้าซะก่อน สำหรับจักรยานพับเป็นจักรยานชนิดแรกที่สามารถใช้บริการได้จึงไม่มีปัญหา

มีข้อแนะนำนิดนึงสำหรับผู้ที่ต้องการโดยสารรถไฟฟ้าไปพร้อมกับจักรยานคู่ใจคือ ช่วงเวลาในการเดินทางพร้อมกับจักรยานนั้น หากหลีกเลี่ยงช่วงเวลาที่ผู้ใช้งานหนาแน่นได้ก็จะดี เพราะพื้นที่ในรถจะสูญเสียไปให้พื้นที่จักรยานส่วนหนึ่ง หากหลีกเลี่ยงเวลาในการเดินทางไม่ได้ ก็ควรจะรอขบวนที่ไม่แน่นจนเกินไปครับ

Ride the bike

เมื่อหัวใจร้องให้ 'ปั่น'

หากคุณคือผู้หญิงที่หัวใจร้องให้ปั่น ก็ควรทำตามเสียงของหัวใจสักครั้ง การเริ่มต้นที่ถูกต้องนั้นไม่ใช่แค่การมีจักรยานเท่านั้น เราจะได้รู้จักกับจักรยานในแบบต่างๆ รวมถึงขนาดที่เหมาะสมกับตัวเรา และความสนุกในการเลือกอุปกรณ์ในการตกแต่งทั้งเพื่อความปลอดภัยและความสวยงาม การเตรียมความพร้อมทั้งคนและรถก่อนออกไปปั่น การปั่นที่ถูกวิธีทั้งแบบไปคนเดียวและไปกันเป็นกลุ่ม สัตถ์ยานมือที่ช่วยเรื่องความปลอดภัยทั้งตัวเราและเพื่อนร่วมทาง เทคนิคที่มืออาชีพใช้ในการปั่น การดูแลจักรยานที่ถูกวิธี แนะนำสถานที่ที่ต้องลองไปปั่น ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่คุณต้องรู้เพื่อให้การปั่นของคุณ สนุกมากกว่าที่เคย



e-Book
VERSION 

สุรจิ จิระทรัพย์สกุล
อาทิตย์ แก้วรัตน์ปัทมา
รนา วรสุวัฒน์

บรรณาธิการ สหมิตน์ วัชรพงษ์กุล

จัดจำหน่ายโดย 
ISBN 885-916-100-310-6


8 859161 003106 **200 บาท**