

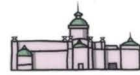


BANGKOK BIKE MAP



แผนที่ปั่นเมือง : คู่มือหาเส้นทางจักรยานกรุงเทพมหานคร

เส้นทางลัด • เส้นทางหลัก • ร้านจักรยาน • 126 แผนที่

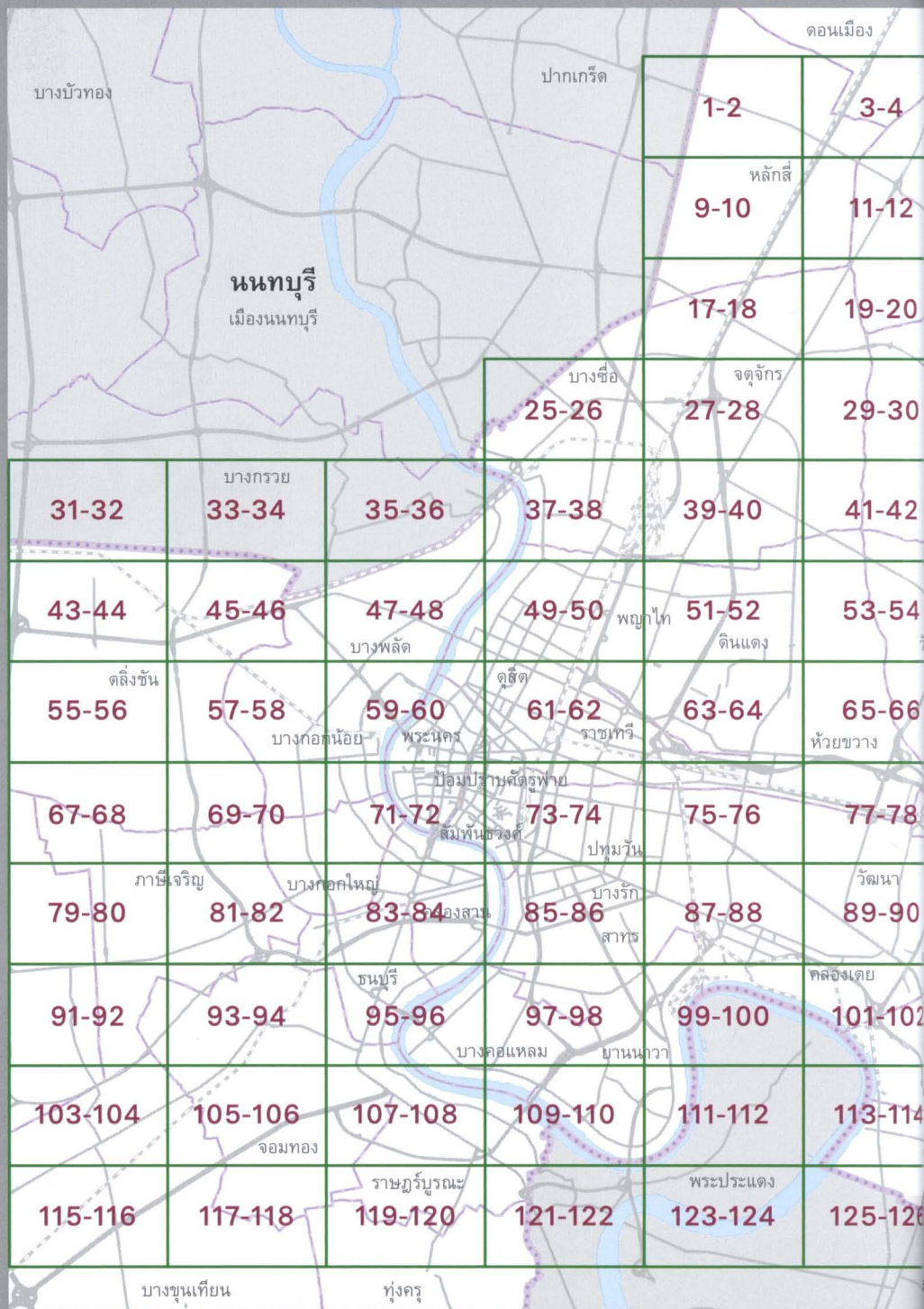




BANGKOK BIKE MAP



แผนที่ปั่นเมือง : คู่มือหาเส้นทางจักรยานกรุงเทพมหานคร



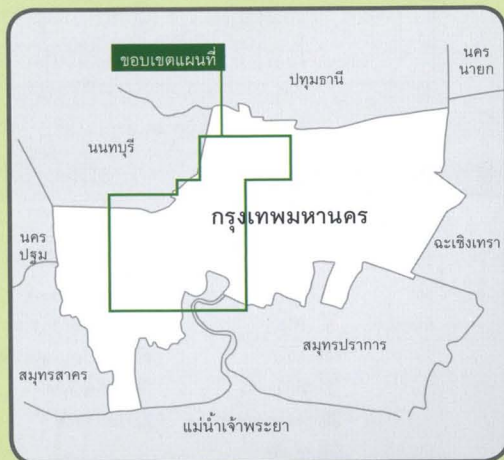


สารบัญแผนที่

แผนที่ป็นเมืองแนะนำเส้นทางจักรยาน
ครอบคลุมพื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานคร
และปริมณฑล โดยแบ่งออกเป็น 63 ส่วน
รวม 126 หน้า หรือ 126 แผนที่

ลำดับหมายเลขแผนที่ในสารบัญนี้
เรียงจากซ้ายไปขวา และจากบนลงล่าง
เริ่มต้นที่เขตหลักสี่ (1-2) และสิ้นสุดที่
อำเภอเมืองสมุทรปราการ (125-126)

ต้องการหาเส้นทางจักรยานใน
พื้นที่ไหน ดูหมายเลขบนสารบัญแผนที่นี้
และเปิดหาแผนที่ตามหมายเลขที่มุมบน
ของหน้ากระดาษ



สัดส่วนระยะทางในแผนที่
เทียบกับระยะทางจริง

ทิศ

เวลาเรือข้ามฟาก

หมายเลข
แผนที่

59

0 200 400 เมตร
มาตราส่วน 1 : 13,000



● ข้อมูลเสริม

🕒 ร้านจักรยาน

สัญลักษณ์ในแผนที่

- | | | | |
|------------|---------------------|----------------------------|-------------------|
| == ถนนหลัก | ● จุดน้ำสังเกต | ▲ วัด | 🏠 หมู่บ้าน ชุมชน |
| == ถนนรอง | ▲ อนุสาวรีย์ | 🏰 โบสถ์คริสต์ | 🏢 สถานีรถไฟ |
| — ซอย | ■ ห้างใหญ่ | 🏮 วัดจีน ศาลเจ้า | 🏠 โรงงาน |
| == สะพาน | 🚉 BTS | 🏠 สถานีตำรวจ สถานีดับเพลิง | 🏥 โรงพยาบาล |
| | 🚇 MRT | 🎓 โรงเรียน สถานศึกษา | 📍 สำนักงานเขต |
| | 🚇 BRT | 🏠 พิพิธภัณฑ์ | และหน่วยงานราชการ |
| | 🚉 Airport Rail Link | ✉️ ไปรษณีย์ | |
| | 🚆 ท่าเรือ | | |



แนะนำ การใช้แผนที่ วางแผนการเดินทาง

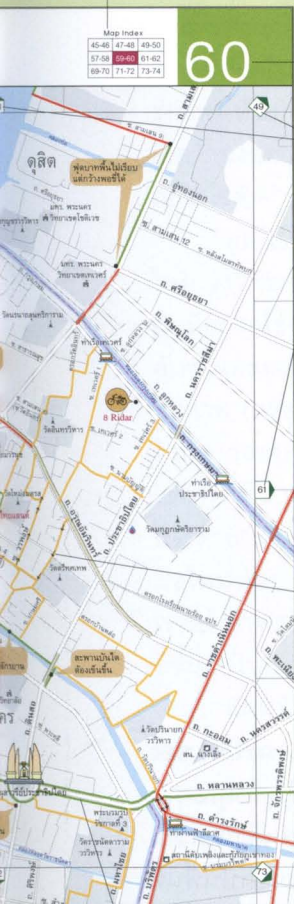
แสดงหมายเลขแผนที่โดยรอบ

Map Index			
45-46	47-48	49-50	
57-58	59-60	61-62	
69-70	71-72	73-74	

60

หมายเลข
แผนที่

หมายเลขหน้า
แผนที่ข้างเคียง



← เติมน้ำมัน
ทางเดียว

สังเกตเส้นสีเขียวขอบถนน
หมายถึงขึ้นฟุตบาทได้สะดวก

เส้นทางจักรยานที่แนะนำในแผนที่ฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ระดับตามลักษณะเส้นทาง

- คนเดินกับจักรยานใช้สะดวก
รถยนต์เข้าไม่ได้ และรถมอเตอร์ไซด์
แล่นไม่สะดวกหรือเข้าไม่ได้เลย
- จักรยานกับรถมอเตอร์ไซด์ใช้สะดวก
อาจมีรถยนต์วิ่งแต่แล่นไม่เร็ว
เช่น ซอยตัน หรือย่านที่อยู่อาศัย
- จักรยานใช้ร่วมกับรถมอเตอร์ไซด์
และรถยนต์ตามปกติ

เมื่อวางแผนเดินทาง ให้เลือกจุดเริ่มและจุดปลายทาง หาเส้นทางแนะนำที่ตรงที่สุด หรือที่ปลอดภัยมากที่สุด ที่อยู่ระหว่างจุดหมายปลายทาง ถ้าเส้นทางที่แนะนำไม่เชื่อมต่อกัน ให้พิจารณาส่วนที่ขาดหายไปว่าสามารถเชื่อมต่อได้อย่างไร มีตรอกซอยสายรองให้เชื่อมต่อได้ไหม หรือจำเป็นต้องขี่ตามถนนสายหลักในช่วงสั้นๆ ถ้าไม่มั่นใจ ให้ขี่หรือจูงจักรยานบนทางเท้าในช่วงนั้น

ทดลองปั่นหลายเส้นทาง นำมาเปรียบเทียบกันว่าเส้นไหนเหมาะสมแก่การปั่นเดินทางของเราในระยะเวลาใด อาจต้องทดลองปั่นสองสามครั้งกว่าจะได้เส้นทางที่ถูกต้อง

ทำไมจึงเป็น แผนที่ปั่นเมือง



จ

จักรยานเป็นมากกว่าพาหนะเดินทาง มันเป็นทางออกง่ายๆ ของปัญหาใหญ่ซับซ้อนเรื้อรังในเมืองหลายประการ ตั้งแต่ปัญหาคุณภาพอากาศและสุขภาพของคนเมือง ปัญหาการจราจรติดขัด ปัญหาความปลอดภัยบนท้องถนนในเมือง ปัญหาความเหลื่อมล้ำในการแบ่งปันพื้นที่สาธารณะในสังคม ปัญหาโลกร้อน ปัญหาเศรษฐกิจ ฯลฯ

เพราะจักรยานแก้ปัญหาได้หลายแง่มุมด้วยหมัดเดียว จักรยานจึงเป็นสัญลักษณ์ของการพัฒนาอย่างยั่งยืน เป็นตัวบ่งชี้ของเมืองน่าอยู่ที่ยอมรับกันในระดับนานาชาติ หลายเมือง หลายประเทศทั่วโลกจึงกำลังเร่งมือออกนโยบายและมาตรการต่างๆ เพื่อจูงใจให้ประชาชนหันมาใช้จักรยานกันมากขึ้น โดยปรับเปลี่ยนระบบการสัญจรในเมืองให้เป็นมิตรต่อจักรยาน มีโครงข่ายเส้นทางที่สามารถปั่นจักรยานได้สะดวกและปลอดภัยอย่างเชื่อมโยงทั่วเมือง



ในเมืองใหญ่อ่างกรุงเทพ แมว่ารัฐและสังคมกระแสหลักยังไม่คิดว่าการปรับกรุงเทพ ให้เป็นมิตรกับจักรยานคือเรื่องจำเป็นหรือเกิดขึ้นจริงได้ แต่ในช่วง 1-2 ปีที่ผ่านมา กระแสจักรยานพุ่งแรงอย่างชัดเจน คนรุ่นใหม่หันมาสนใจใช้จักรยานกันมากขึ้น และอีกจำนวนไม่น้อยแสดงเจตจำนงอยากเริ่มหัดใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน แต่ยังไม่รู้ว่าจะเริ่มได้อย่างไรดี

มูลนิธิโลกสีเขียวร่วมกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย จึงริเริ่มจัดทำแผนที่จักรยานปั่นเมืองขึ้น เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยเหลือคนที่อยากใช้จักรยานในเมืองให้หาเส้นทางปั่นสะดวก หลีกเลียงการจราจรคับคั่งและมลพิษในเมือง โดยมีสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นผู้สนับสนุนโครงการ บริษัทอีเอสอาร์ไอ (ประเทศไทย) จำกัด และบริษัทโกลบเทค จำกัด สนับสนุนเครื่องมือและข้อมูลแผนที่เส้นทางที่นำเสนอบนแผนที่นี้ เป็นเส้นทางในบริเวณกรุงเทพฯ ชั้นในที่บรรดาอาสาสมัครนักปั่นช่วยกันสำรวจและคัดเลือกมาแบ่งปันเพื่อนๆ และมือใหม่หัดปั่น เป็นลายแทงโครงข่ายเส้นทางจักรยานฉบับประชาชน ซึ่งเราหวังว่าจะนำไปสู่การพัฒนาให้เป็นโครงข่ายเส้นทางจักรยานที่มีคุณภาพดีขึ้นต่อไปในอนาคต

แผนที่เส้นทางจักรยานฉบับนี้ถือว่าเป็นฉบับเบื้องต้น จัดทำระหว่าง พ.ศ. 2554-2555 หากผู้ใดมีข้อมูลเส้นทางอื่นๆ ที่ไม่ได้ปรากฏในแผนที่นี้ กรุณาส่งข้อมูลมาแบ่งปันกันที่ bikemap@greenworld.or.th เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงแผนที่ในโอกาสต่อไป

โครงการจักรยานกลางเมือง
มูลนิธิโลกสีเขียว

หมายเหตุ : สามารถดูแผนที่ปั่นเมืองในรูปแบบแผนที่ดิจิทัล
ได้ที่เว็บไซต์ <http://map.nostramap.com>





จักรยานไม่ได้เป็นแค่พาหนะเดินทาง มันเป็นวิถีชีวิตของเมืองน่าอยู่ เพราะมันพาเราเคลื่อนที่ไปทั่วโดยไม่เบียดเบียนกันและกัน จักรยานไม่กินที่ ไม่ทำให้อากาศเสีย ไม่ส่งเสียงดัง ไปใกล้ก็ง่าย ไปไกลก็ได้ พาพาให้ชีวิตในเมืองไหลเวียน แลกเปลี่ยนปฏิสัมพันธ์กัน

ทำไม อยากชวนมา ปั่นจักรยาน



ชีวิตจะง่ายมากถ้าคนเมืองส่วนใหญ่ขี่จักรยาน และเดินไปไหนมาไหนร่วมกับขนส่งมวลชน แต่ในภาวะที่คนส่วนใหญ่ยังนั่งรถยนต์ คนขี่จักรยานดูเหมือนจะเสียเปรียบ จนดูเหมือนว่าจำเป็นต้องเสียสละความสะดวกสบายส่วนตัวมากมาย

แต่จริงๆ แล้ว ที่คนหันมาขี่จักรยานกัน เพราะเขาได้รับผลประโยชน์โดยตรงต่างหาก





จักรยานให้อะไรแก่คนปั่น

- สัญจรคล่องตัว ไปไหนตรงตามกำหนดเวลา ไม่ต้องห่วงเรื่องรถติด
- ได้ออกกำลังกาย สุขภาพดี โดยเฉพาะถ้าเลือกถนนใหญ่จอแจที่มีแต่อากาศเสีย
- ประหยัดเงิน (ลองทำบัญชีดูสิว่าประหยัดค่าน้ำมันได้เท่าไร)
- ได้สัมผัสและรู้จักเมือง
- อยากแะที่ไหนก็ได้ตามรายการ
- มีมนุษยสัมพันธ์บนท้องถนนและได้เพื่อนใหม่ๆ
- เป็นส่วนหนึ่งของผู้ช่วยแก้ปัญหาแทนที่จะเป็นผู้สร้างปัญหา

จักรยานให้อะไรแก่ส่วนรวม

- หากคนขับรถยนต์หนึ่งคน หันมาปั่นจักรยาน เท่ากับรถยนต์บนถนนน้อยลงไปหนึ่งคัน จึงทำให้รถติดน้อยลง อากาศเสียลดลง โลกร้อนน้อยลง
- จักรยานเปิดโอกาสให้ทุกคนเข้าถึงคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างเท่าเทียมกันมากขึ้น ลดความเหลื่อมล้ำในสังคมลง ประสพการณ์จากเมืองที่ใช้จักรยาน พบว่าอาชญากรรมในเมืองลดลงตามไปด้วย
- จักรยานชอกแซกแะจอดตามทางได้สะดวก ในบางประเทศ ธุรกิจรายย่อยริมทางทำมาค้าขายดีขึ้นเมื่อคนใช้จักรยานกันมากขึ้น
- ความปลอดภัยบนท้องถนนเพิ่มขึ้นตามสัดส่วนจำนวนคนที่จักรยาน
- เป็นตัวอย่างและแรงบันดาลใจแก่ผู้อื่นให้หันมาใช้ชีวิตที่ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม





เริ่มต้น อย่างไรดี

ก

ารเปลี่ยนแปลงยากที่การเริ่มต้น เพราะเราต้องก้าวข้ามความเคยชิน และต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ลอง เริ่มต้นจากส่วนที่ทำได้ง่ายที่สุดก่อน และค่อยๆ พัฒนาเมื่อสะสมประสบการณ์มากขึ้น



- เริ่มต้นขี่ไปทำธุระใกล้ๆ บ้านหรือ ที่ทำงาน แค่สามารถลดการเดินทางด้วย รถติดเครื่องยนต์ใช้เชื้อเพลิงฟอสซิลบ้าง ก็นับว่าเป็นเรื่องที่ดี
- เข้าร่วมกลุ่มจักรยานต่างๆ เพื่อเรียนรู้การปั่นบนถนนอย่างสนุก และปลอดภัย (ดูรายชื่อชุมชนนักปั่นท้ายเล่ม)
- ศึกษาเส้นทางที่เหมาะสมและหาทางเลือกในการเดินทาง ดูว่า จะสามารถผสมผสานการใช้จักรยานร่วมกับขนส่งมวลชนอื่นๆ ได้อย่างไร เช่น ผสมกับการเดินทางด้วยรถไฟฟ้า หรือรถไฟฟ้า ทางเลือกก็มีมากกว่า ที่เราคิด (ดูข้อมูลได้ที่หน้าถัดไป)
- ถ้าไม่มีจักรยาน และยังไม้แน่ใจว่าจะอยากหาซื้อมาใช้หรือไม่ สมัครร่วมกิจกรรมกับกลุ่มจักรยานและขอยืมจักรยานของคนในกลุ่ม มาทดลองใช้ดูก่อน



ระบบขนส่งมวลชน ที่เอื้อต่อจักรยาน

ประเภทระบบ ขนส่งมวลชน	จักรยาน พับ	จักรยาน ทั่วไป	หมายเหตุ
รถไฟ	✓	✓	จักรยานทั่วไป ต้องเสียค่าระวางเพิ่มเติม
BTS	✓	✓	
MRT	✓		
Airport Rail Link	✓		
BRT	✓		
เรือคลองแสนแสบ	✓		เหมาะสำหรับผู้ที่มีทักษะขึ้น-ลงเรือ
เรือด่วนเจ้าพระยา	✓		
เรือข้ามฟาก/ แพขนานยนต์	✓	✓	ต้องเสียค่าโดยสารเพิ่ม
รถเมล์	✓		ควรเลือกใช้บริการรถเมล์คันใหญ่ ที่มีพื้นที่กว้าง
แท็กซี่	✓	✓*	*เฉพาะจักรยานทั่วไปที่ถอดล้อได้ บางรุ่นเท่านั้น
สามล้อ	✓	✓*	*จักรยานทั่วไปต้องผูกไว้ด้านหลัง ของรถสามล้อ



ปีอย่างไร ให้ปลอดภัย



อ นตรายจากรถยนต์ใหญ่น้อย
เป็นข้อกังวลใหญ่ที่สุดที่ทำให้
คนกรุงเทพฯ ส่วนใหญ่ไม่กล้า
ใช้จักรยาน แม้ว่าสถิติการเกิดอุบัติเหตุ
ร้ายแรงกับจักรยานจะน้อยกว่าอุบัติเหตุ
ที่เกิดขึ้นกับคนเดินก็ตาม

อย่างไรก็ตามเราสามารถหลีกเลี่ยง
อุบัติเหตุเหล่านี้ได้ การศึกษาในสหรัฐ-
อเมริกาพบว่าครึ่งหนึ่งของอุบัติเหตุที่เกิด
ขึ้นกับจักรยานเป็นการฝ่าฝืนกฎระเบียบ
จราจรของคนขี่จักรยานเอง อีกครึ่งหนึ่ง
เป็นความผิดของผู้อื่น ซึ่งเมืองอื่นๆ ก็มี
แนวโน้มในลักษณะนี้เช่นกัน เราจึงจำเป็น
ต้องเรียนรู้ถึงกลเม็ดการดูแลตัวเองบน
ท้องถนน รู้เขา รู้เรา รู้เสี่ยงสถานการณ์
เสี่ยง แล้วเราจะสามารถขี่จักรยานได้
อย่างมั่นใจ

เคารพกฎจราจร

- ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร จักรยานมีสิทธิใช้ถนนเช่นเดียวกับพาหนะอื่น
จักรยานจึงต้องเคารพกฎจราจรเสมือนรถยนต์คันหนึ่งเช่นกัน
- อย่างไรก็ตามจักรยานสามารถเปลี่ยนสถานะไปเป็นคนเดินถนนได้
ใช้ทางเท้าและทางม้าลายได้ แต่ต้องเคารพสิทธิของคนเดินถนน



ให้สัญญาณจราจรและสบตาคนขับรถยนต์

- บอกให้เพื่อนร่วมถนนรู้ว่าเราจะทำอะไร โดยใช้สัญญาณมือ (ดูรูปประกอบ)

เลี้ยวขวา
แบบที่ 1



ยื่นแขนขวา
ออกไป

เลี้ยวขวา
แบบที่ 2



ยกแขนซ้าย
เหนือหัว
ชี้ไปทางขวา

เลี้ยวซ้าย
แบบที่ 1



ยื่นแขนซ้าย
ออกไป

เลี้ยวซ้าย
แบบที่ 2



ยกแขนขวา
เหนือหัว
ชี้ไปทางซ้าย



ตรงไป

ยกแขนข้างถนัดขึ้น
แล้วสับข้อศอกไปข้างหน้า



หยุด

ยกแขนข้างถนัด
ออกไปด้านข้าง
และพับข้อศอกตั้งฉาก



ชะลอ

ยื่นแขนออกไป
แล้วโบกมือลงข้างขวา
หลายครั้ง



ให้
แซง

ชิดซ้ายแล้วยื่นแขนขวา
ออกไป และโบกไป
ข้างหน้าหลายครั้ง



- สบตา (ยิ้มให้ด้วยยิ่งดี) เพื่อขอทางจากรถยนต์และช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีบนท้องถนน

- ขอบคุน ด้วยการก้มหัว หรือกล่าวขอบคุนทุกครั้งเพื่อแสดงไมตรีต่อผู้ขับที่ร่วมถนน

เว้นระยะห่าง 1 เมตรจากขอบถนน หรือรถที่จอดริมถนน

- หลีกเลียงรถเปิดประตูดมาโดนจักรยานล้ม

- หลีกเลียงคนข้ามถนนไม่ดูทาง โดยเฉพาะถนนโล่งๆ ไม่มีรถคนเดินมักไม่ได้ยินเสียงจักรยาน

- การเว้นระยะห่างประมาณ 1 เมตรจากขอบถนน ทำให้รถที่ตามมาข้างหลังสังเกตเห็นจักรยานได้ชัดเจนขึ้นด้วย



มีสติฟังเสียงรอบข้าง

- ยานพาหนะต่างๆ มีเสียงแตกต่างกัน หากฟังอย่างมีสติ จะทำให้ประเมินสถานการณ์รอบข้างได้ดีขึ้น โดยเฉพาะการจราจรด้านหลัง

- ควรหลีกเลี่ยงการฟังเพลงเสียงดังระหว่างปั่นจักรยาน

ขี่เป็นแนวตรง

ขี่เป็นแนวตรงปลอดภัยกว่าขี่หลบเข้าตัวดอก ช่วยให้รถยนต์เข้าใจเจตนาการเคลื่อนไหวของเรา และมองเห็นเราได้ชัดเจน

ติดไฟจักรยาน

ไม่มีใครอยากชนจักรยาน ทำตัวให้เด่นมองเห็นได้ง่ายเสมอ ติดไฟหน้าและไฟท้ายจักรยานทุกครั้งหากปั่นยามค่ำคืน ถ้าเป็นไปได้ติดไฟด้านข้างหรือแถบสะท้อนแสงด้วยก็ยิ่งดี



เปลี่ยนเป็นวิถีคนเดินเมื่อไม่มั่นใจ

ในกรณีที่ต้องเปลี่ยนเลนไปทางขวาเพื่อข้ามถนนหรือเพื่อเลี้ยวขวา และมีรถจอดแฉะไม่ยอมให้ทาง หรือรู้สึกกลัวไม่กล้าออกขวา ให้ลงจูงจักรยาน ข้ามถนนเช่นเดียวกับคนเดิน ไม่ต้องไวฟอร์ม

นึกถึงมุมมองคนขับรถยนต์

รถสูงๆ อย่างรถเมล์หรือรถบรรทุกมีจุดบอดรอบคัน คนขับจะมองไม่เห็นคนหรือจักรยานที่จอดหน้ารถหรือข้างรถ ควรเลี่ยงการขี่หรือจอด ใกล้ๆ รถใหญ่เหล่านี้ โดยเฉพาะบริเวณจุดเลี้ยวต่างๆ

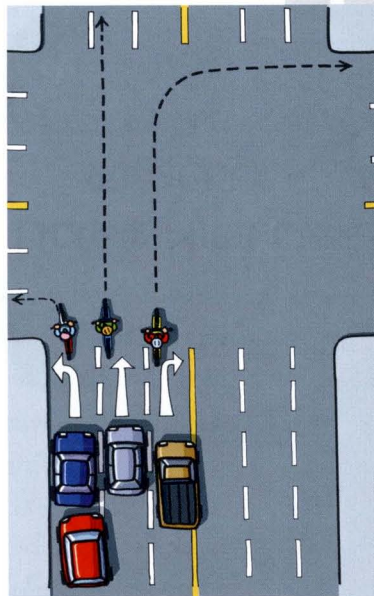
จอดหน้ารถเมื่อหยุดรอไฟแดง

จักรยานต้องอยู่ในที่ที่ผู้ร่วมใช้ถนนมองเห็น ได้ชัดเจน เมื่อรถเริ่มออกตัว จักรยานจะช้ากว่า พาหนะติดเครื่อง การหยุดรอไฟแดงหน้ารถยนต์ ช่วยให้รถมองเห็นจักรยานได้ดีกว่าการหยุดอยู่ ด้านข้างตัวรถ และยังช่วยเลี่ยงการสุดคมไอเสีย รถยนต์ได้ด้วย

ตระหนักรู้ในสิทธิของจักรยาน

จักรยานมีสิทธิใช้ถนนเช่นเดียวกับรถยนต์ ดังนั้นจงอย่าทำตัวลิบ แอบๆ ซ้ำเหมือนพลเมืองชั้นสองบนท้องถนน ยิ่งเราทำตัวลิบ รถยนต์ยิ่งมองเราเป็นแมลงตัวเล็กๆ ที่ไม่มีความสำคัญ แต่ถ้าขี่อย่างมั่นใจในสิทธิพลเมืองเต็มขั้น คนอื่นจะมองเห็น ให้ความเคารพและยอมรับเรา ความมั่นใจในตัวเองจะทำให้เราปลอดภัย

ความมั่นใจในตนเองมาจากการสะสมประสบการณ์บนท้องถนน แต่จงระลึกเสมอว่า มั่นใจได้ แต่อย่าประมาท



น

ออกเหนือไปจากความกลัวภัยอันตราย
จากรถยนต์บนท้องถนนแล้ว เราอาจมี
ข้อกังวลบางอย่างที่ทำให้ไม่กล้าขี่จักร-
ยาน อุปสรรคเหล่านี้ก้าวข้ามได้ไม่ยาก เลือกใช้
บางข้อที่เหมาะสมกับตัวเราเพื่อเพิ่มโอกาสการใช้
จักรยานในชีวิตประจำวันให้บ่อยขึ้น

ก้าวข้าม ความไม่สะดวก



ร้อน เหงื่อออก ตัวเหม็น

ความร้อนในเมืองมาจากไอเสีย
รถยนต์ ความร้อนจากแอร์ และไอร้อน
แดดจากพื้นผิวคอนกรีต วิธีแก้ร้อน
ดีที่สุดคือปลูกต้นไม้ใหญ่ให้ริมทางร่มรื่น แต่ในสภาพเมืองกรุงเทพฯ
ปัจจุบันที่ยังขาดแคลนสีเขียว เราลดปัญหาได้ด้วยการ :

- ขี่จักรยานช่วงเช้าและเย็น เช่น ออกไปทำงานแต่เช้า กลับเมื่อ
แดดร่มลมตก
- หลีกเลี่ยงการสะสมเหงื่อเปื้อนหลังเพราะทำให้การระบายเหงื่อไม่ดี
อาจเลือกใช้กระเป๋าสะพาย กระเป๋าดัดจักรยาน หรือมัดสัมภาระไว้กับ
ตะแกรงหลังหรือใส่ตะกร้าหน้าตามสะดวก



- ชี้อปเรื่อย ๆ พอให้ลมผ่านตัวสบาย ๆ ไม่ต้องโหมแรงจนเหงื่อท่วมตัว
- ใช้สารสั้่มจุ่มน้ำทาไ้ตัวงแขน แม้เหงื่อจะออก แต่จะไม่ม่กั้ลนั้ตัว (หรือกั้ลนั้อายัดบั้กั้ลนั้ตัว)
- แบ่งเ้ยนช่วยไ้ได้ ทาแบ่งเ้ยนในจุดที่เหงื่อออกง่ายก่อนชั้จักรยาน ช่วยไ้รู้สั้กเ้ยนสบาย

ตากแดดหน้าดำ ผิวเสีย

ผู้หญิงหลายคนกลัวผิวดำ (ทั้ง ๆ ที่ผิวสีแทนออกจะมีเสน่ห์ ดูเป็นคนแข็งแรง สุขภาพดี) สาวปั่นจักรยานหลายคนจึงมีวิธีดูแลผิว เช่น :

- หลีกเลียงการชั้จักรยานช่วงแดดแรง
- ใช้ครีมกันแดด
- ใส่ปลอกแขน เสื้อแขนยาว และผ้าคลุมหน้า มีขายตามร้านจักรยานชั้นนำทั่วไป หรือจะออกแบบเย็บเองได้ก็ดีเลย

กลัวเหนื่อย หมดแรง

จักรยานปั่นสองล้อนับเป็นเทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดที่มนุษย์คิดค้นขึ้นมาเพื่อเดินทางบนที่ราบ เมื่อเราออกแรงถีบ จักรยานจะมีพลังส่งแล้วขับเคลื่อนต่อไปโดยอาศัยแรงจากคนชั้ น้อยกว่าการเดินทางหลายเท่า เหมือนตัวเราบินร่อนไปได้เอง ถ้าชั้เรื่อย ๆ ไม่หักโหมก็ไม่เหนื่อยง่าย และถ้าชั้เป็นประจำจะรู้สึกมีแรง กระปรี้กระเปร่า เพราะได้ออกกำลัง

ต้องแต่งตัวดี ต้องนุ่งกระโปรง

- ถ้าอยากชั้จักรยานไปทำงานแต่จำเป็นต้องแต่งตัวดี เราสามารถพกเสื้อผ้าไปเปลี่ยนที่ที่ทำงานหรือที่ประชุมได้ บางคนใช้วิธีขั้รถขนเสื้อผ้าไปเก็บไว้ที่ทำงานสั้ปดาห์ละครั้ง ส่วนวันอื่น ๆ ก็ชั้จักรยานไปทำงาน
- ผู้หญิงสามารถนุ่งกระโปรงชั้จักรยานได้สบายถ้าเลือกใช้จักรยานแม่บ้านเฟรมผู้หญิง หรือจักรยานพับคันเล็ก ถ้าไม่ยากใส่ขาสั้นได้กระโปรงก็เลือกหากระโปรงที่ผ้ามีน้ำหนัก ไม่ปลิวง่าย ทรงบานเล็กน้อย หรือจับกลั้เป็นพลั้ด กระโปรงผ้ายั้ดก็ชั้ได้สะดวกดูน่ารัก ผู้หญิงหลายคนพบว่าเวลา



น่องกระโปรงขี่จักรยาน รถยนต์จะให้ทางและปฏิบัติต่อเราดี เหมือนเป็น
สภาพสตรี

ไม่มีห้องอาบน้ำที่สำนักงาน

ใช้ผ้าเช็ดตัวผืนเล็กทำความสะอาดร่างกาย ขณะเดียวกันก็เจรจากับผู้บริหารขอจัดทำห้องอาบน้ำให้แก่พนักงาน หรืออย่างน้อยก็จัดให้มี
ราวตากผ้า



ฝนตก

- ใช้เสื้อกันฝน เสื้อกันฝนแบบคลุมจะระบายอากาศดีกว่า ทำให้
ไม่ร้อนขึ้นภายใน
- ปั่นช้าลง ระวังลื่น
- หลีกเลี่ยงการปั่นลุยน้ำ เราอาจตกหลุมถนนได้เพราะมองไม่เห็น
สภาพพื้นผิวถนนได้เองน้ำ
- ไม่จำเป็นต้องขี่จักรยานช่วงฝนตก

อันตรายจิปัถ์

จักรยานช่วยเพิ่มความเร็ว ในซอยเปลี่ยว ขี่จักรยานจึงปลอดภัยกว่า
เดิน อย่างไรก็ตามเราลดความเสี่ยงจากคนร้ายได้ :

- หลีกเลี่ยงการขี่ตามถนนเปลี่ยวยามค่ำคืน ติดไฟสว่างบนจักรยาน
แล้วขี่บนถนนหลักจะปลอดภัยกว่า
- ขี่จักรยานเป็นกลุ่มหรือเป็นคู่



- ไม่ใช้จักรยานตอนกลางคืนถ้าไม่สบายใจ หากเลือกใช้จักรยานพับจะสามารถขึ้นรถแท็กซี่หรือขนส่งมวลชนได้ง่าย

จักรยานจอดแล้วหาย/ไม่มีที่จอด

- หากไม่มีที่จอดจักรยาน ให้หาเสา รั้ว ฯลฯ ที่สามารถใช้เป็นหลักคล้องล็อกจักรยานได้

- เลือกใช้ล็อกคุณภาพดีและยาวพอที่จะคล้องทั้งล้อและเฟรมเข้ากับหลักที่ใช้จอดจักรยาน ปัจจุบันมีล็อคน้ำหนักเบาแต่แข็งแรง หาซื้อได้ทั่วไป

- ไม่จอดจักรยานในที่ลับตาคน
- ไม่จอดทิ้งข้ามคืน
- ถ้าต้องจอดจักรยานนานๆ เป็นประจำ หลีกเลี่ยงการใช้จักรยานราคาแพง เลือกคันแข็งแรง ไม่เน้นสวยงาม

- เลือกใช้จักรยานพับ นำไปฝากเก็บตามที่ฝากของได้
- อาจขอร้องแม่ค้าริมทางหรือ รปภ. ให้ช่วยเป็นหูเป็นตา นอกจากช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์แล้ว ยังทำให้อุ่นใจขึ้นมา

จักรยานเสีย ยางแตกกลางทาง ซ่อมเองไม่เป็น

- เช็กแผนที่หาร้านซ่อมใกล้ๆ (ดูตารางร้านจักรยานท้ายเล่ม)
- ขนจักรยานขึ้นรถโดยสาร (สบายกว่ารถยนต์เสียเป็นกอง) รถสามล้อสามารถขนจักรยานได้เกือบทุกประเภท

ไม่อยากสูดมลพิษ

มลพิษอากาศจากไอเสียรถยนต์เป็นปัญหาใหญ่ต่อสุขภาพระบบหายใจของเรา ความพยายามงดใช้รถยนต์จึงเป็นวิถีลดปัญหาที่ดีที่สุด อย่างไรก็ตามงานวิจัยหลายประเทศพบว่า คนนั่งในรถยนต์รับมลพิษสะสมไว้ในปอดมากกว่าคนที่ขี่จักรยาน เนื่องจากเครื่องกรองอากาศรถยนต์ไม่สามารถกรองฝุ่นพิษขนาดจิ๋วที่เข้าไปอุดงลมปอดเราได้ ในขณะที่คนที่ขี่จักรยานหายใจออกแรงกว่า จึงขับมลพิษออกมามากกว่า และเรามีแนวทางเลี่ยงมลพิษจากรถยนต์ได้อีก เช่น :



- ศึกษาแผนที่ หาเส้นทางจักรยานที่จะช่วยเลี่ยงถนนใหญ่หรือถนนจอแจ
- ใส่หน้ากากกันมลพิษเวลาจำเป็นต้องออกถนนจอแจ

ไม่ชอบใส่หมวกกันน็อก

หมวกกันน็อกเป็นทางเลือกส่วนบุคคล อยากรู้หรือไม่ใช้ก็ได้ แต่ถ้าใช้ก็เพิ่มความปลอดภัยได้มากกว่า



กลัวเสียภาพพจน์กับคนรอบข้าง

ไม่นานมานี้สังคมมีทัศนคติในทางลบต่อคนที่จักรยาน มองว่าเป็นตัวประหลาดบ้าง เป็นคนจนไม่มีทางเลือกอื่นบ้าง แต่กระบวนทัศน์ในสังคมกำลังเปลี่ยน คนจำนวนมากเริ่มตระหนักถึงบทบาทของจักรยานต่อการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม หลายคนมองว่าคนที่จักรยานเท่ซะมัดเลย อย่างไรก็ตามเราสามารถลดช่องว่างระหว่างกันได้ด้วยวิธีการ :

- หมั่นสื่อสาร เล่าถึงสิ่งดีๆ ที่ได้จากการขี่จักรยานให้คนอื่นฟัง
- แต่งตัวชุดธรรมดาเมื่อขี่ไปทำงานหรือทำธุระทั่วไป หลายคนรู้สึกแปลกแยกกับชุดจักรยานแนวสปอร์ต

ผู้ชายขี่จักรยานแล้วเป็นหมั้นจริงหรือ

มีความเชื่อ (ที่ไม่มีข้อพิสูจน์) ว่าผู้ชายขี่จักรยานมากๆ แล้วจะเป็นหมั้น แต่เป็นข้อกังวลสำหรับนักกีฬาน้องเหลืกเท่านั้น ไม่กระทบกับคนที่จักรยานในชีวิตประจำวัน

หมาไล่

มีหลากหลายวิธีเอาตัวรอด ให้ลองเลือกใช้ตามความเหมาะสมดังนี้

- ชะลอรถ หรือหยุดรถ หมาจะสงบลง แล้วค่อยๆ จูงจักรยานผ่านไป โดยใช้จักรยานคั่นกลางระหว่างเรากับหมา

- ช่วงกลางคืนควรปิดไฟกะพริบทุกดวงเพื่อลดสิ่งเร้าขณะผ่านฝูงหมา





- บั่นเร็วๆ ฝ่าฝูงหมาไปเลย เพราะหมามีอาณาเขตของตัวเอง เมื่อเราขึ้นเขตแดนของหมา หมาก็จะหยุดไล่ไปเอง
- บางคนพกใส่กรอกหรือขนมหมาไว้ติดสินบนหมาเจ้าถิ่น
- การแสดงกิริยาก้าวร้าว ดุด่าทำร้ายหมาเป็นสิ่งไม่ควรทำ เพราะหมาจะจดจำ และดุใส่เรายิ่งขึ้น
- หากเจอมอเตอร์ไซด์หรือรถยนต์กำลังจะผ่านฝูงหมา ให้ขึ้นไปพร้อมๆ กับรถ หมามักจะไม่วางใจ ไม่เห่า
- บางคนใช้ความเมตตาเข้าสู่ ห้องบพแผ่เมตตาทุกครั้งเวลาผ่านถิ่นหมา

ต้องขนของ

จักรยานสามารถขนของได้ไม่น้อยเลย ทั้งตะกร้าใส่ของด้านหน้า ตะแกรงหลัง และกระเป๋าดัดตะแกรงหลัง ขนของหนักได้โดยคนขี่แทบไม่รู้สึกรึอะไรเลย แต่ถ้าต้องขนของมากๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้จักรยาน



เจ็บกัน

การขี่จักรยานไม่ต่างไปจากการออกกำลังกายอื่นๆ เมื่อแรกยังไม่คุ้น กล้ามเนื้อบางส่วนที่เราไม่ค่อยได้ใช้อาจปวดเมื่อย แต่พอได้ฝึกไม่กี่วันก็ชิน

กล้ามเนื้อโต

ขี่จักรยานช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับ ถ้าไม่ออกแรงปั่นอย่างหักโหมเหมือนนักกีฬา น่าจะไม่ปวดโปน หลายคนยืนยันว่าการปั่นแบบออกแรงน้อย แต่ปั่นให้ไว จะช่วยให้กล้ามเนื้อขากระชับขึ้น

กลัวเจ็บเข้า/ปวดเมื่อย

การขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องโดยที่ผู้ขี่ที่นั่งน้ำหนักตัวทั้งหมดบนอาน ซอเข้าและซอเท้าจึงไม่ได้รับแรงกระแทกขณะปั่น แต่อย่างไรก็ตามเราควรปรับแต่งจักรยานและเคลื่อนไหวอย่างถูกหลักเพื่อป้องกันการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการออกแรงผิดท่า

- ควรเลือกจักรยานที่มีขนาดพอดีกับตัวเรา เพราะช่วงขาและช่วงตัวของแต่ละคนไม่เท่ากัน หากใช้จักรยานผิดขนาดจะทำให้ปวดเมื่อยรู้สึกเหนื่อยง่าย ปรึกษาวิธีเลือกขนาดให้พอดีได้ตามร้านจักรยานทั่วไป
- ควรปรับระยะอานให้พอดีกับช่วงขา ขณะปั่น ขาแต่ละข้างควรเหยียดยืดเกือบสุด หัวเข่าอเพียงเล็กน้อย
- การขี่จักรยานที่ถูกต้องควรเป็นการ “ปั่น” ไม่ใช่ “ถีบ” คือออกแรงขาอย่างต่อเนื่องโดยให้ขาและเท้าหมุนไปกับบันได ไม่ใช่ส่งแรงกดกระแทกอย่างการถีบ การออกแรงปั่นอย่างต่อเนื่องนอกจากป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อแล้ว ยังทำให้เหนื่อยช้าลงอีกด้วย

บ้านไกล

- ศึกษาทางเลือกในการเดินทาง ดูว่าเราสามารถผสมผสานการขี่จักรยานกับขนส่งมวลชนอย่างไรได้บ้าง (ดูข้อมูลได้ที่หน้า 11) ถ้าไม่ยาก จอดจักรยานทิ้งไว้ที่สถานีรถไฟฟ้า ก็ขึ้นจักรยานขึ้นติดตัวไปด้วย แต่ถ้าเป็นรถไฟฟ้าใต้ดินต้องเป็นจักรยานพับได้ รถไฟฟ้าบีทีเอสอนุญาต





ให้น้ำจักรยานทุกประเภทขึ้น แต่ขาลงมักไม่มีบันไดเลื่อน ต้องแบกจักรยานลง ถ้าแบกเฟรมพาดขึ้นบันบ่าและเกร็งหน้าท้อง จะช่วยให้แบกง่ายขึ้น ไม่เป็นอันตรายต่อเข้าและหลัง

- แม้ไม่สามารถขี่จักรยานไปทำงานไกล อย่างน้อยก็ควรขี่ทำธุระแถวใกล้ๆ บ้าน ลดความถี่ในการใช้รถยนต์ลง

ครอบครัวเป็นห่วง

- เริ่มขี่ใกล้ๆ บนถนนไม่จอแจแถวบ้าน ค่อยๆ สร้างความคุ้นเคยแก่คนในครอบครัว
- ใส่หมวกกันน็อก ติดแถบเรืองแสง ติดไฟจักรยาน แสดงให้เห็นว่าปลอดภัยสุดฤทธิ์
- ให้ข้อมูลแก่ครอบครัว เช่น “รู้หรือเปล่าว่าจักรยานประสบอุบัติเหตุบ่อยกว่าพาหนะอื่นๆ และน้อยกว่าคนเดินข้ามถนน”
- อุบัติเหตุที่เกิดกับจักรยาน ครึ่งหนึ่งมาจากการปฏิบัติตนของคนขี่จักรยานเอง ศึกษาข้อแนะนำการขี่จักรยานอย่างปลอดภัยในคู่มือ
- ถ้ามีโอกาสและเป็นไปได้ ลองชวนคนในครอบครัวขี่จักรยานด้วยกัน เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน

จักรยานราคาแพง

จักรยานมีมากมายหลายราคาเช่นเดียวกับสินค้าอื่นๆ เริ่มต้นด้วยจักรยานราคาย่อมเยา ใช้ขี่ทำธุระแถวๆ บ้าน เมื่อต้องการใช้จักรยานสัณญะมากขึ้นก็อาจพิจารณาจักรยานคุณภาพดีขึ้น ซึ่งสามารถหาของมือสองดีๆ ได้ ถ้ายังรู้สึกงัวแกง ลองทำบัญชีค่าใช้จ่ายเปรียบเทียบระหว่างการเดินทางด้วยรถยนต์หรือมอเตอร์ไซค์กับจักรยานปั่นสองล้อ ดูว่าอะไรถูกแพงกว่ากัน

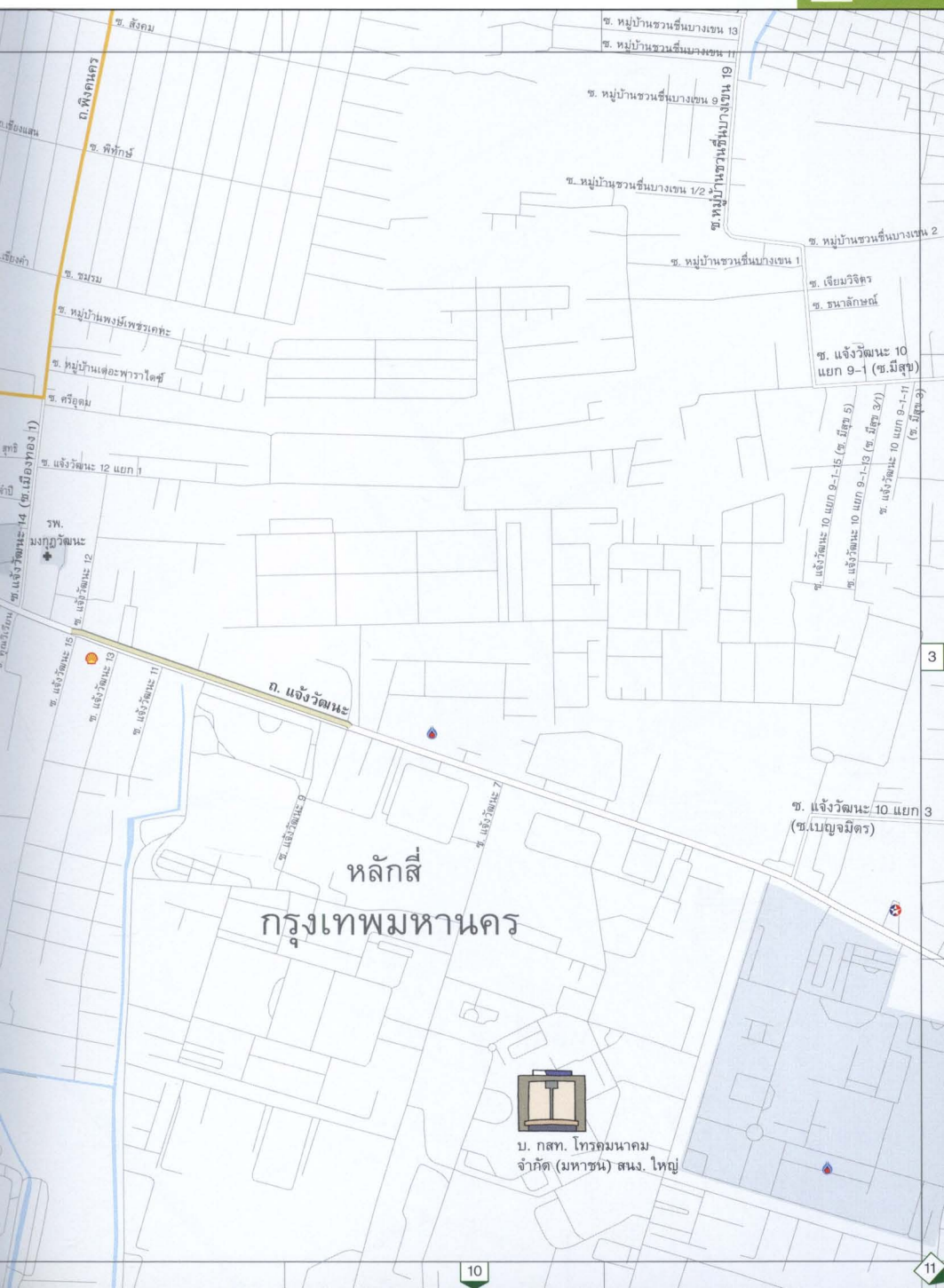


Cycle
tracks
will
abound
in
Utopia.

– H.G. Wells



แผนที่
ป่าเมือง





1-2	3-4	5-6
9-10	11-12	13-14

ดอนเมือง

ถ. เทวฤทธิ์พินเล็ก (ชื่อทางหลวง. 9)

เส้นทางตัดใหม่ ถนนเชื่อมถนนพหลโยธิน-
รัตนโกสินทร์สมโภช เป็นถนนกว้าง 6 เลน
มีทางจักรยานเฉพาะคู่ขนาน คาดว่าแล้ว
เสร็จปี 2557

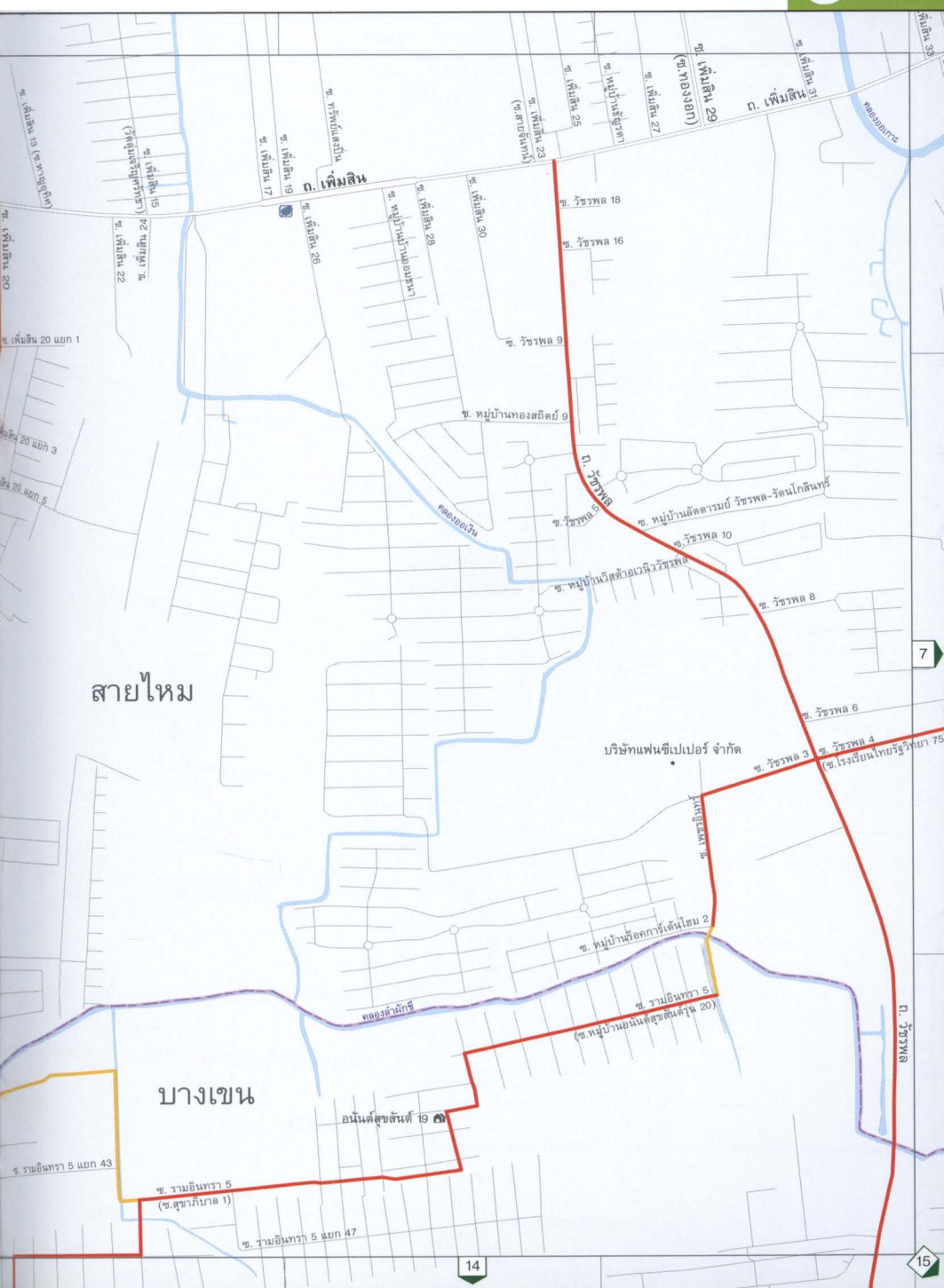
รพ. เซ็นทรัลเวิลด์ในแอร์ริส

สาย
ไหม

บางเขน

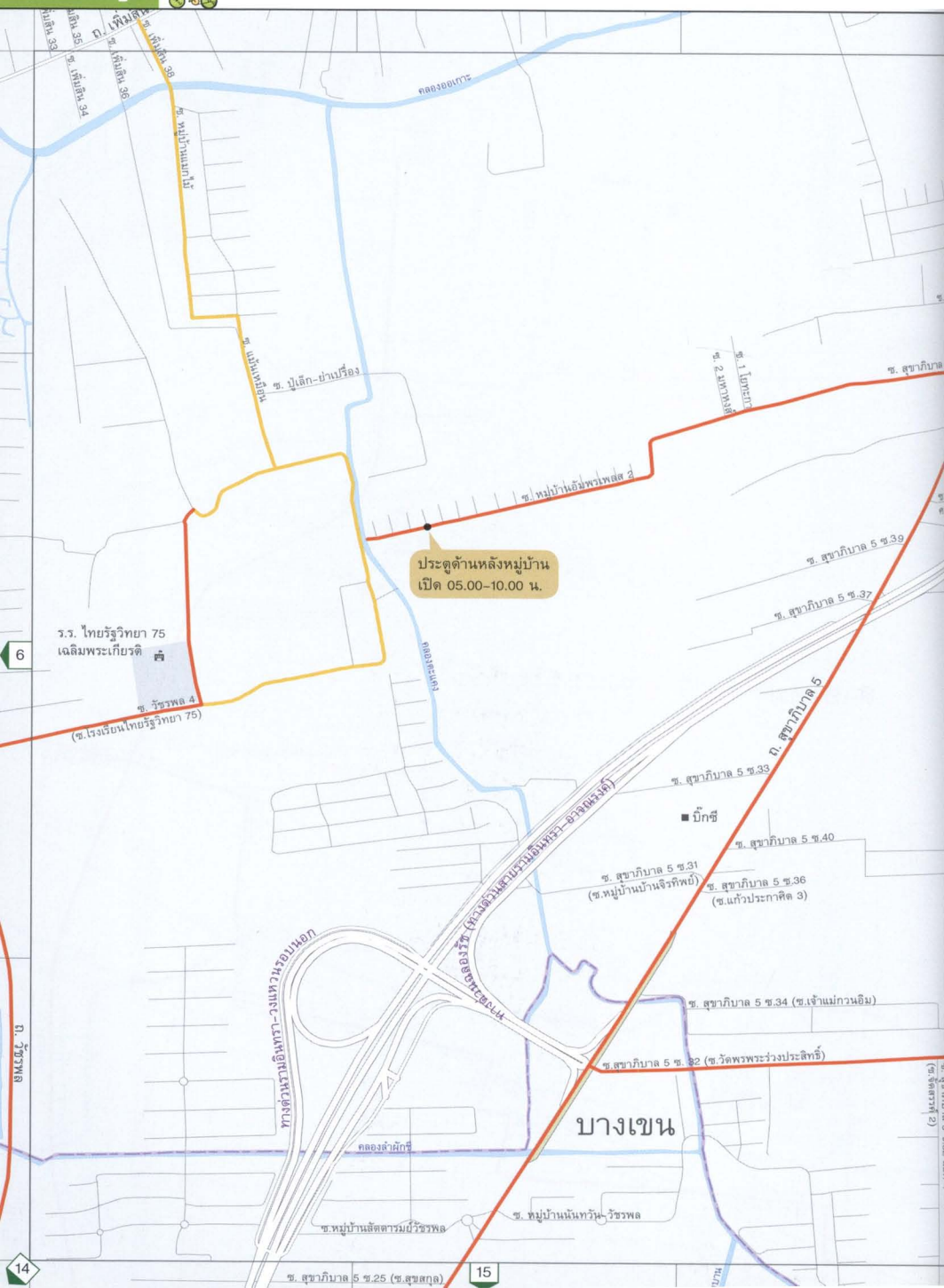
ดอนเมือง







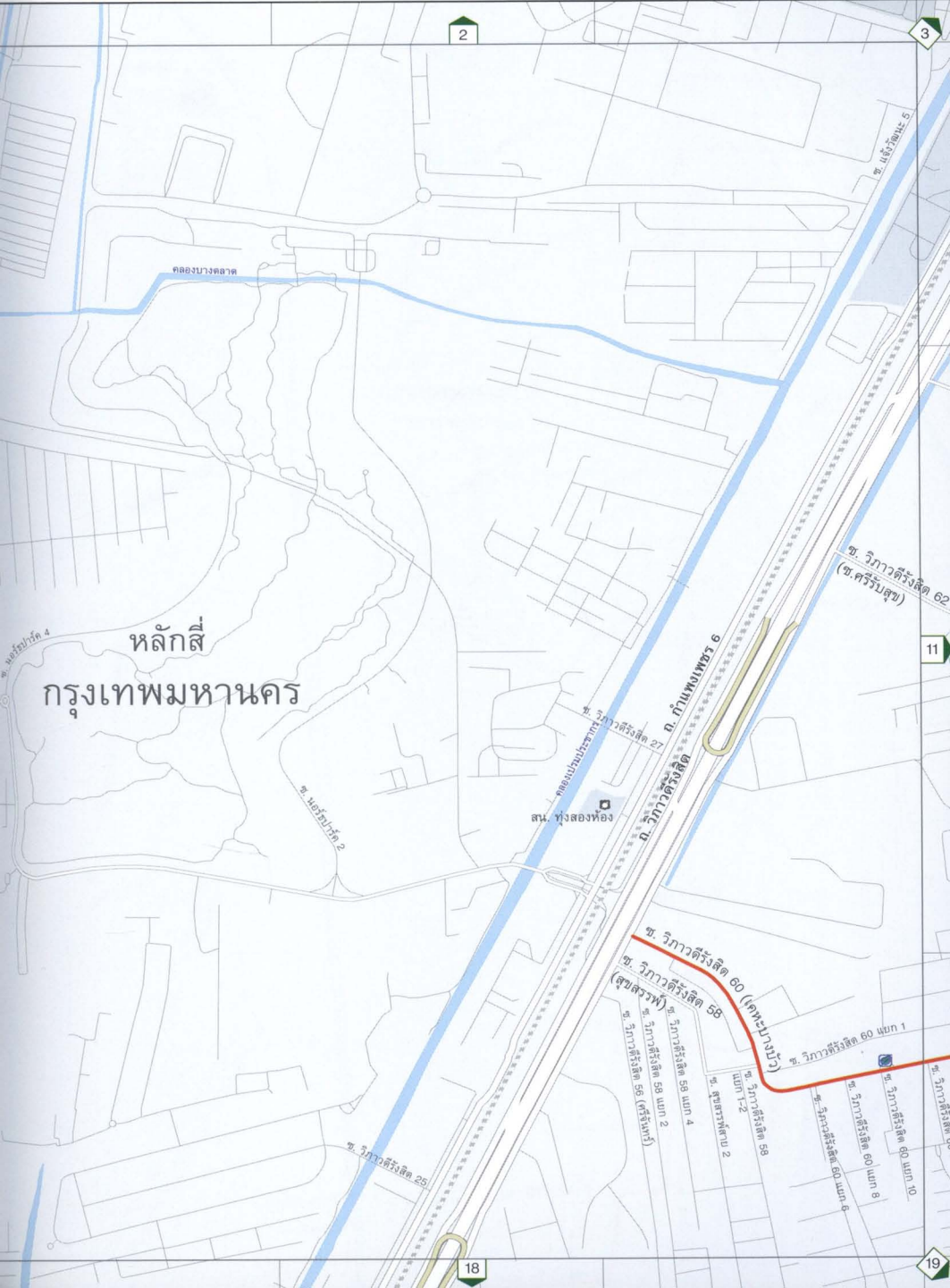
ทิศเหนือ

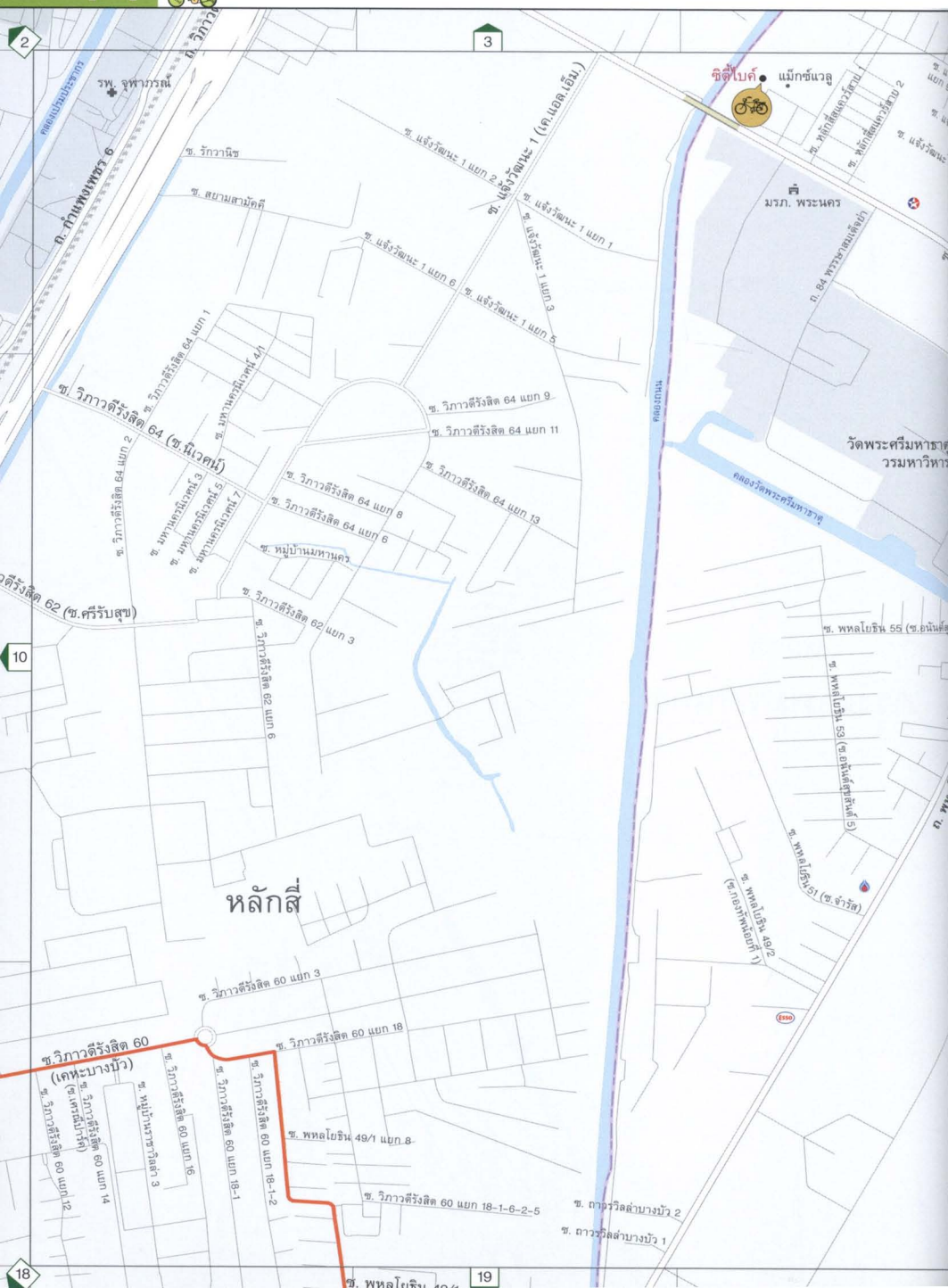


5-6	7-8	
13-14	15-16	





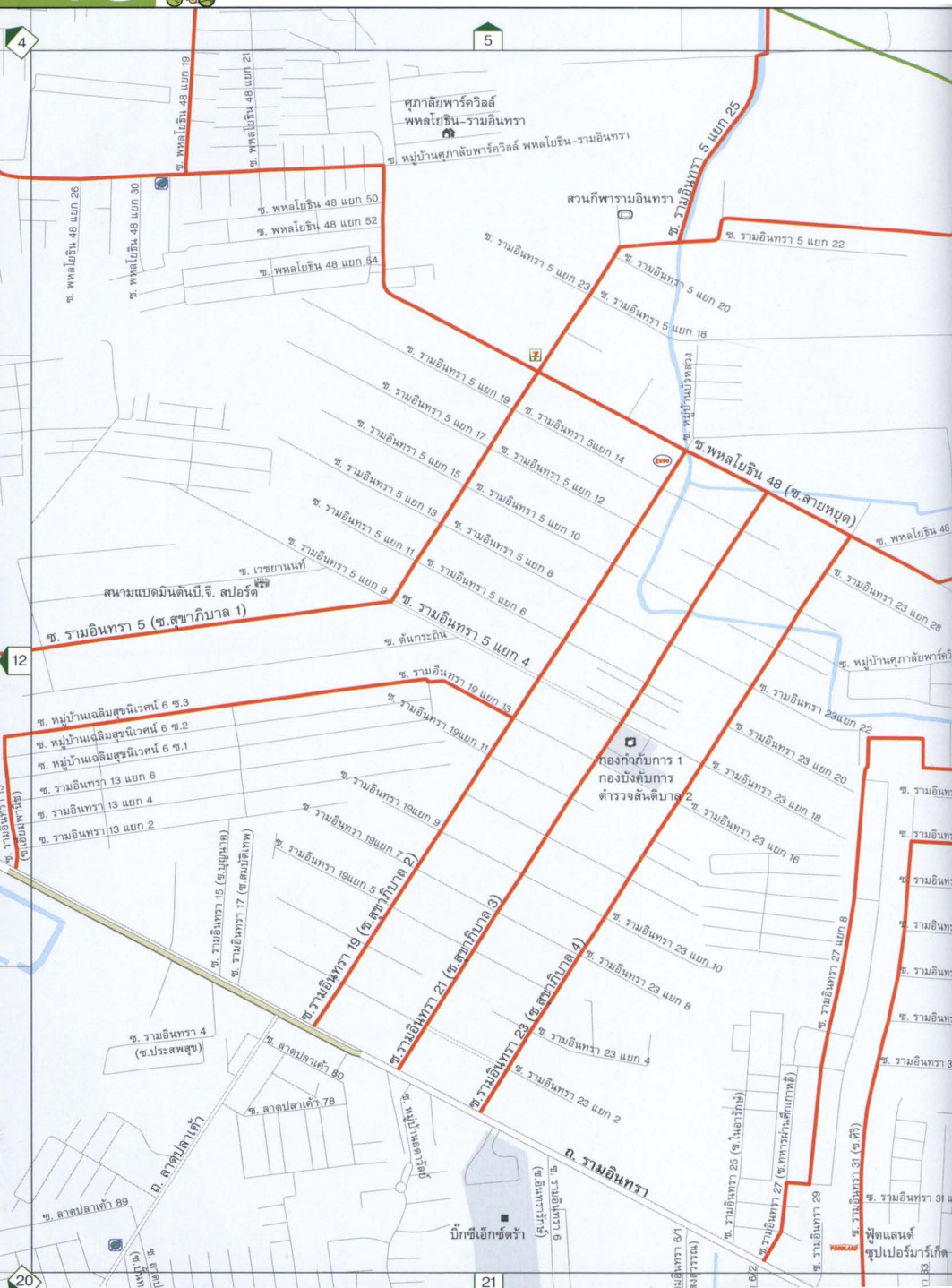




1-2	3-4	5-6
9-10	11-12	13-14
17-18	19-20	21-22



บางเขน



สายใหม่

บางเขน

ประตูทางเข้าด้านหลัง
หมู่บ้านจินดาทาวน์
เปิด 05.00-10.00 น.

ณ. กาญจนนาภิเศก



ทิศเหนือ

เมืองนนทบุรี

นนทบุรุษ

ถ. ประชาชีน

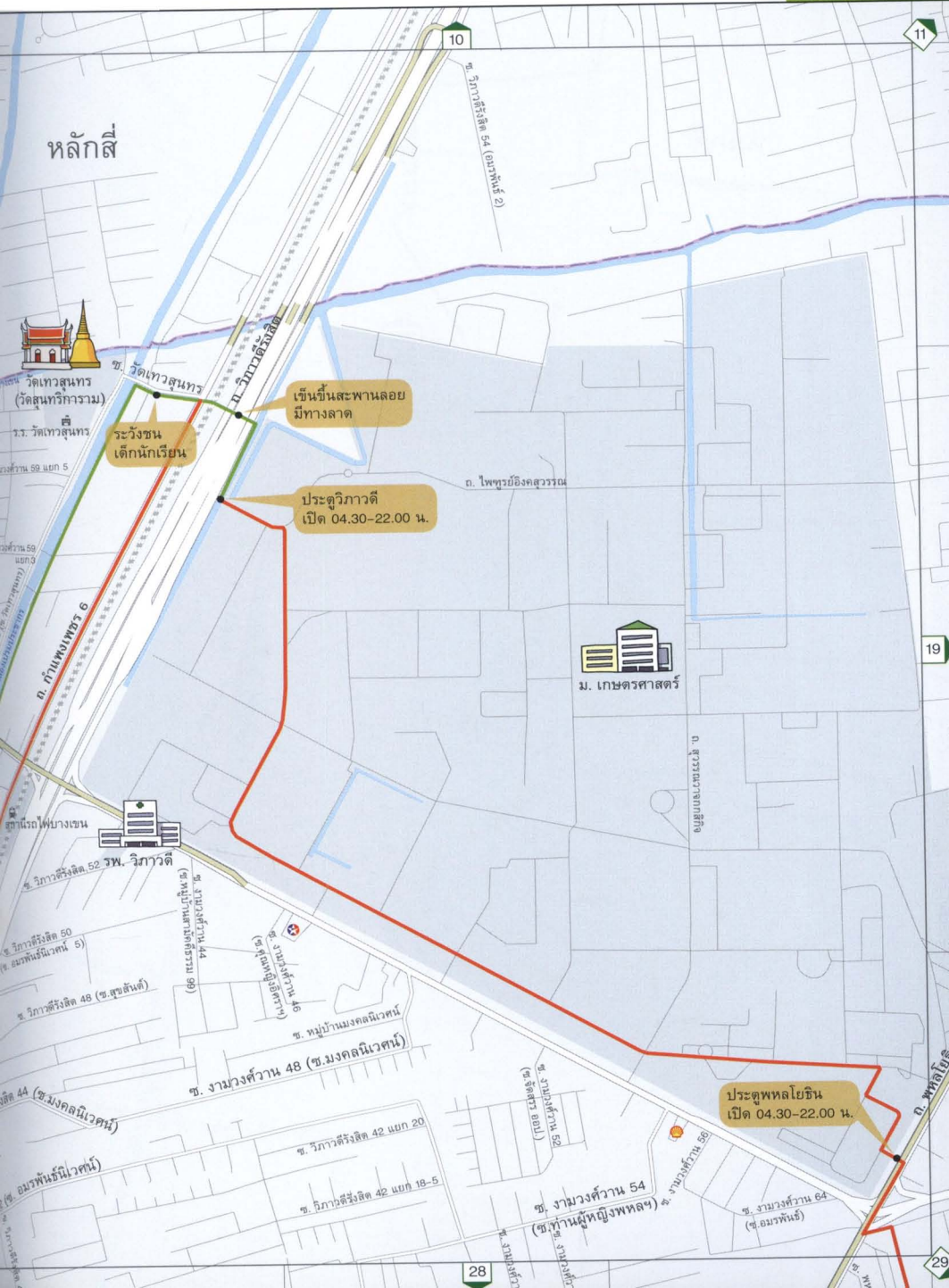
๑ จตุจักร

กรุงเทพมหานคร

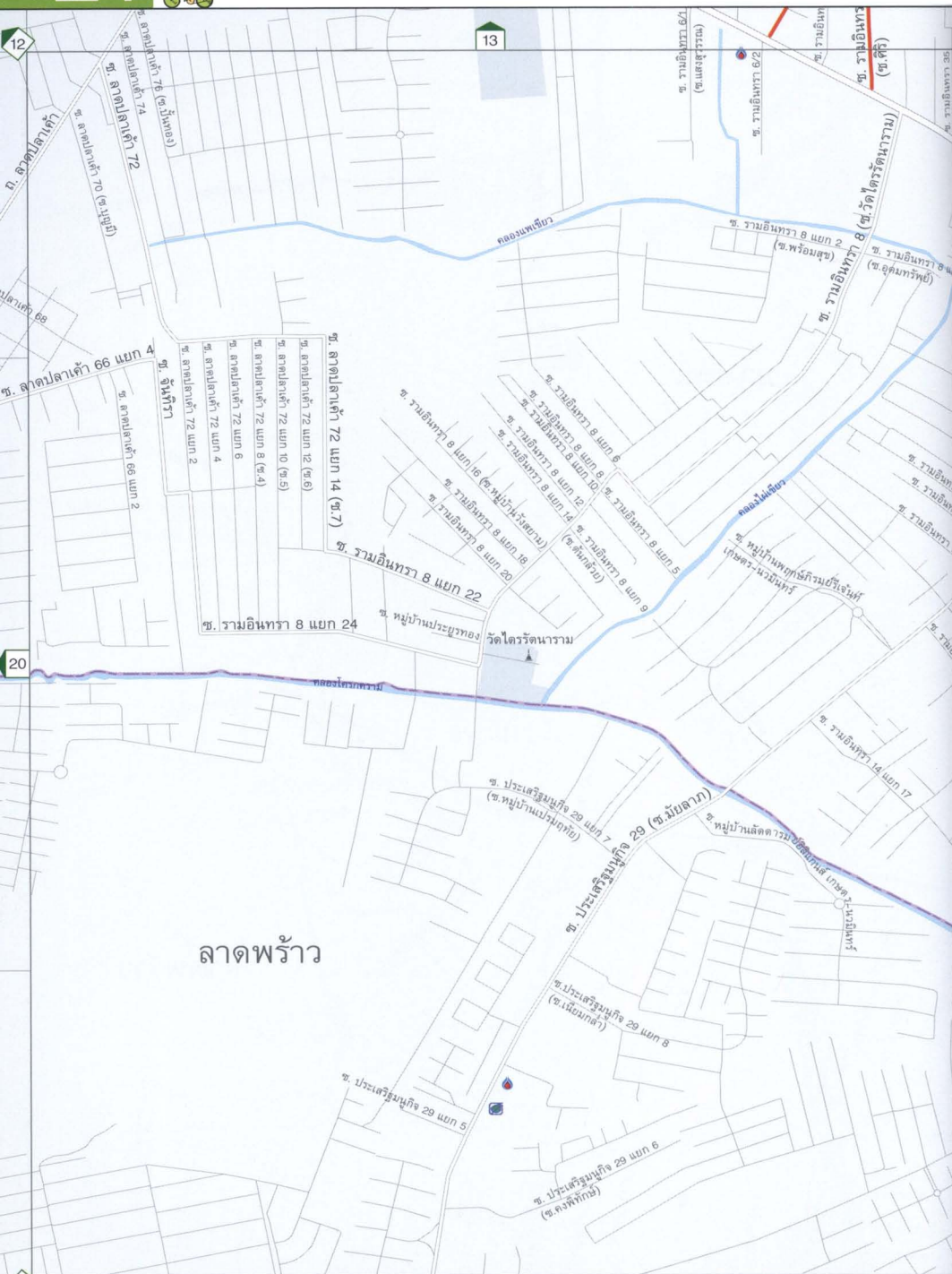
● เรือนจำกลางคลองเปรม



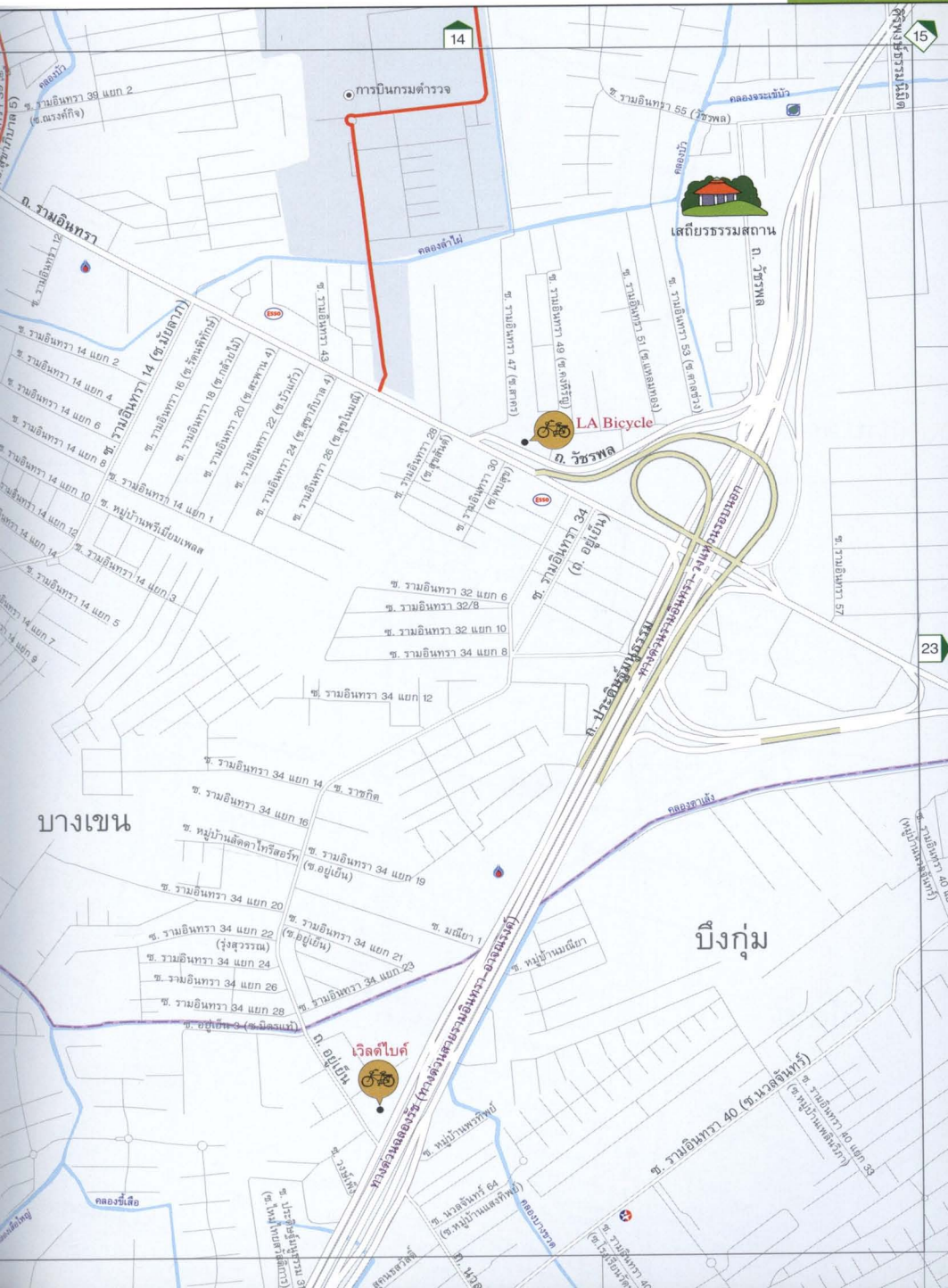
วัดเสมียนนารี

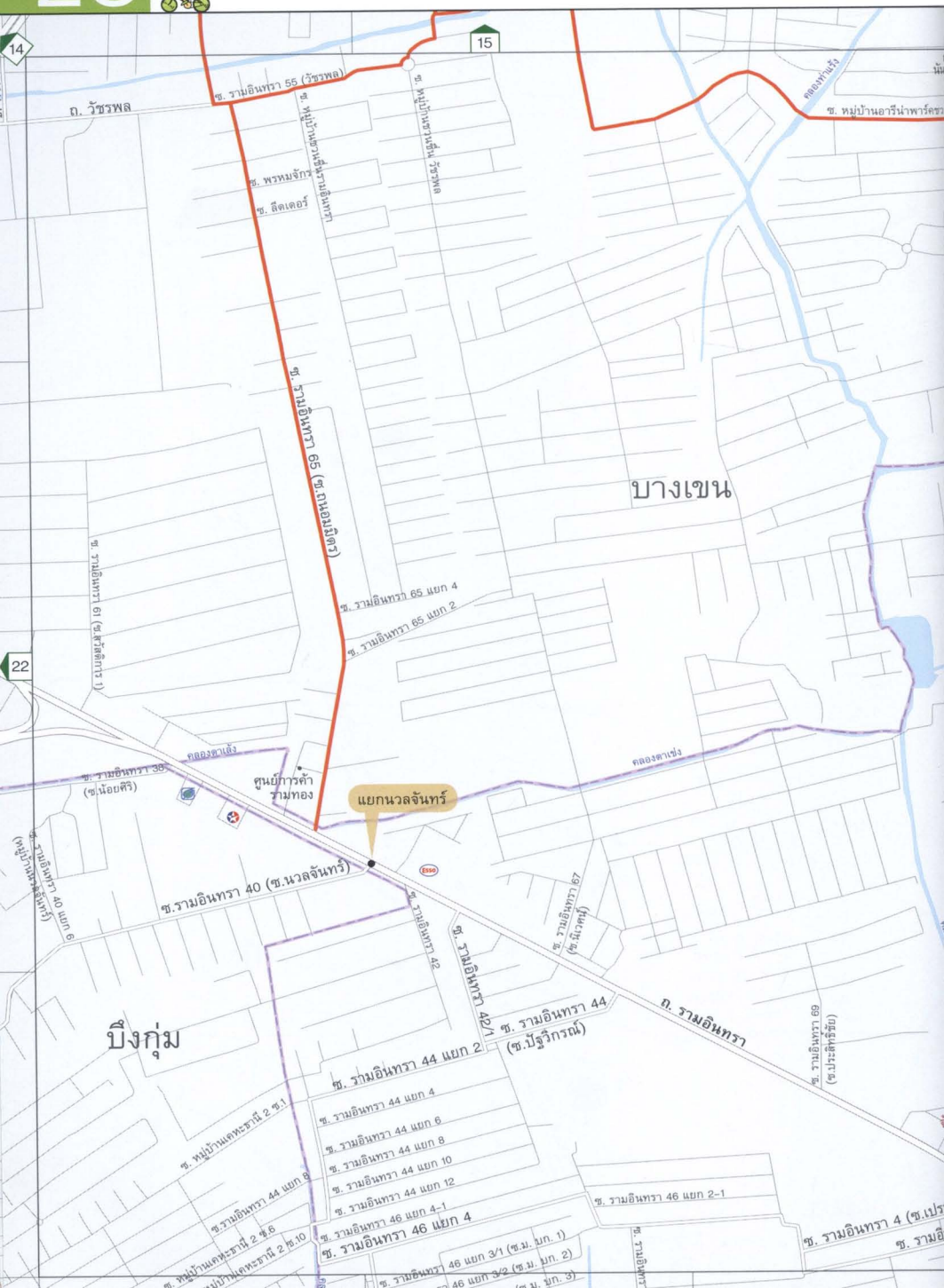


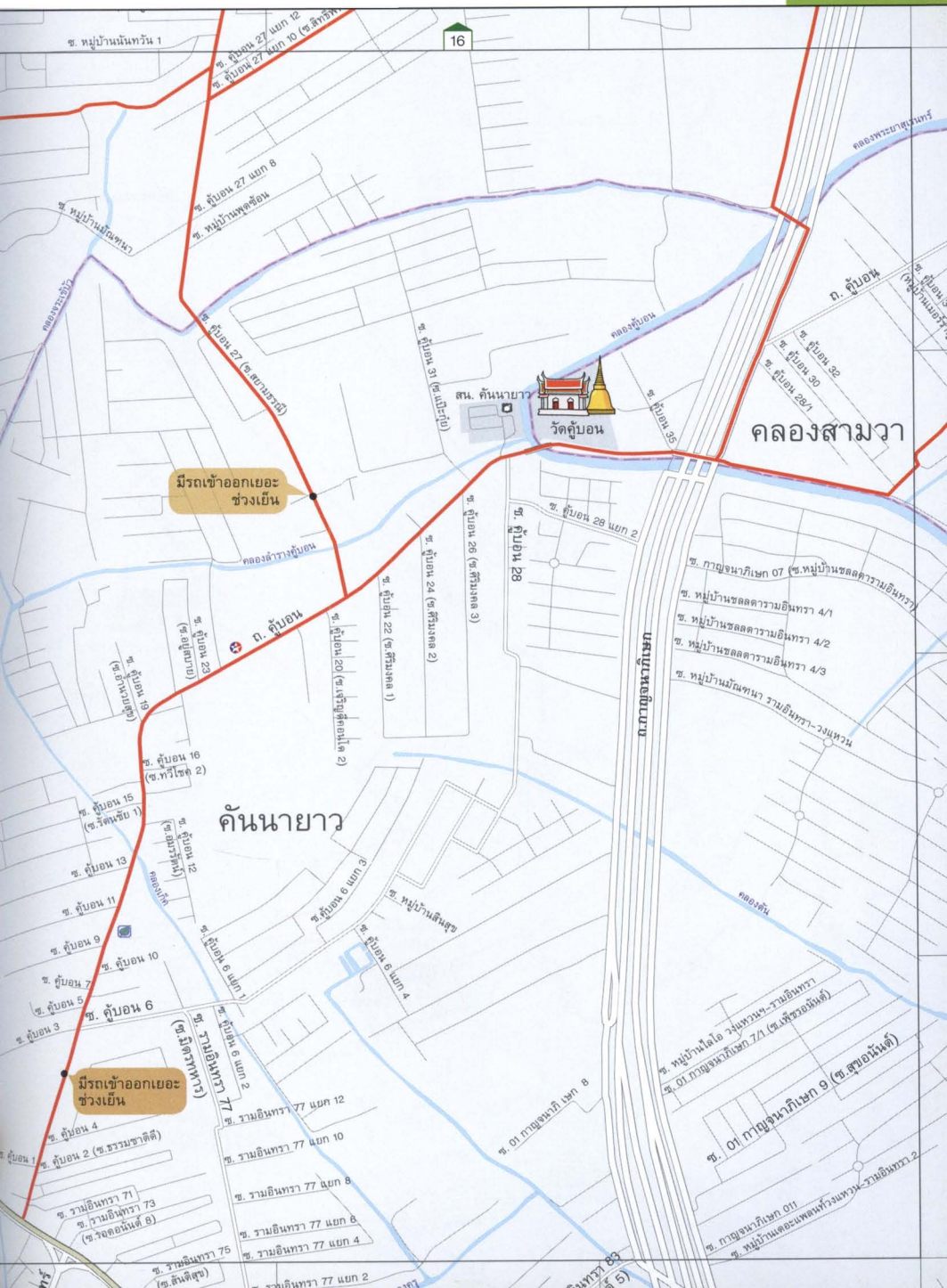


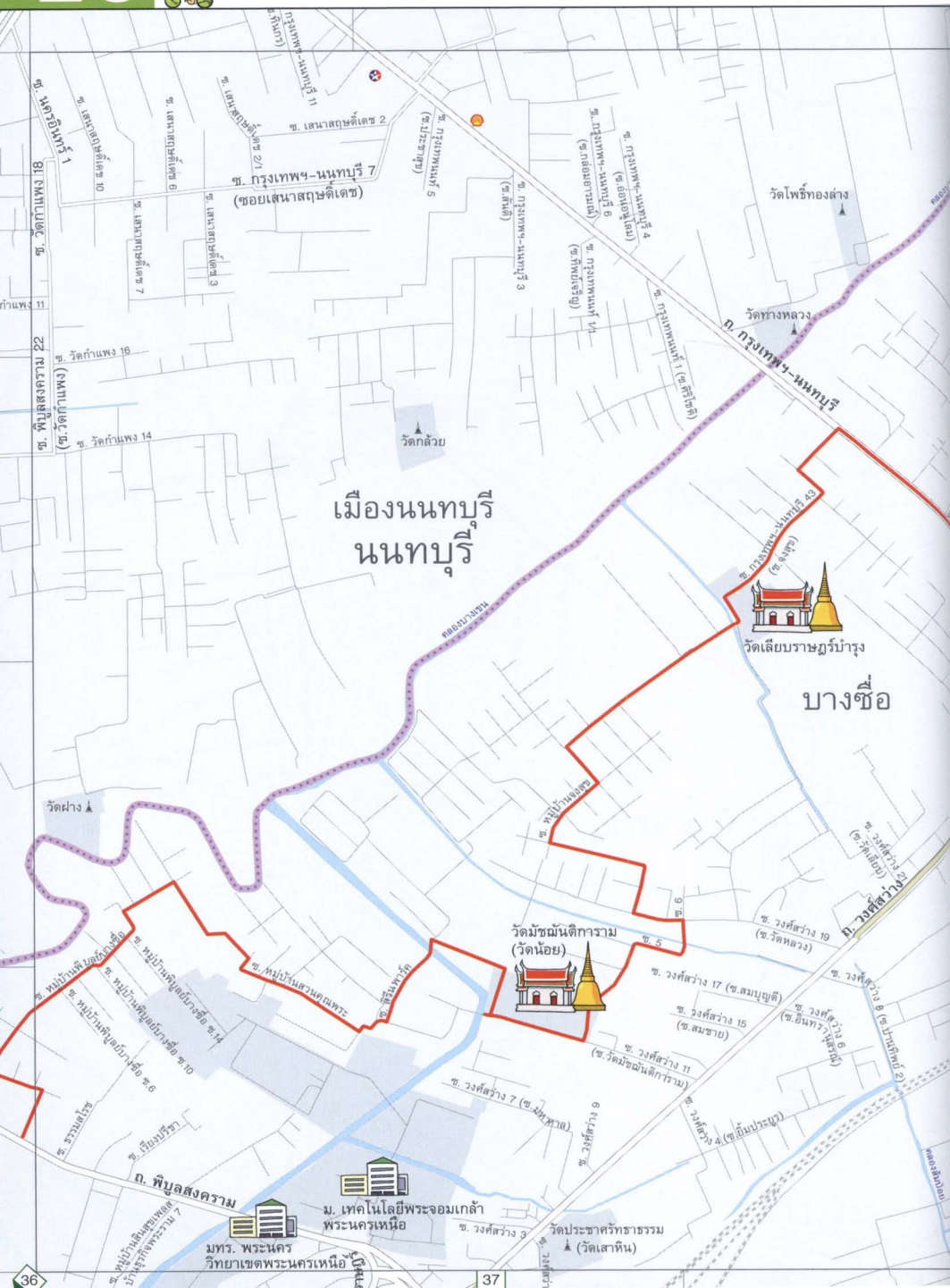


11-12	13-14	15-16
19-20	21-22	23-24
29-30		



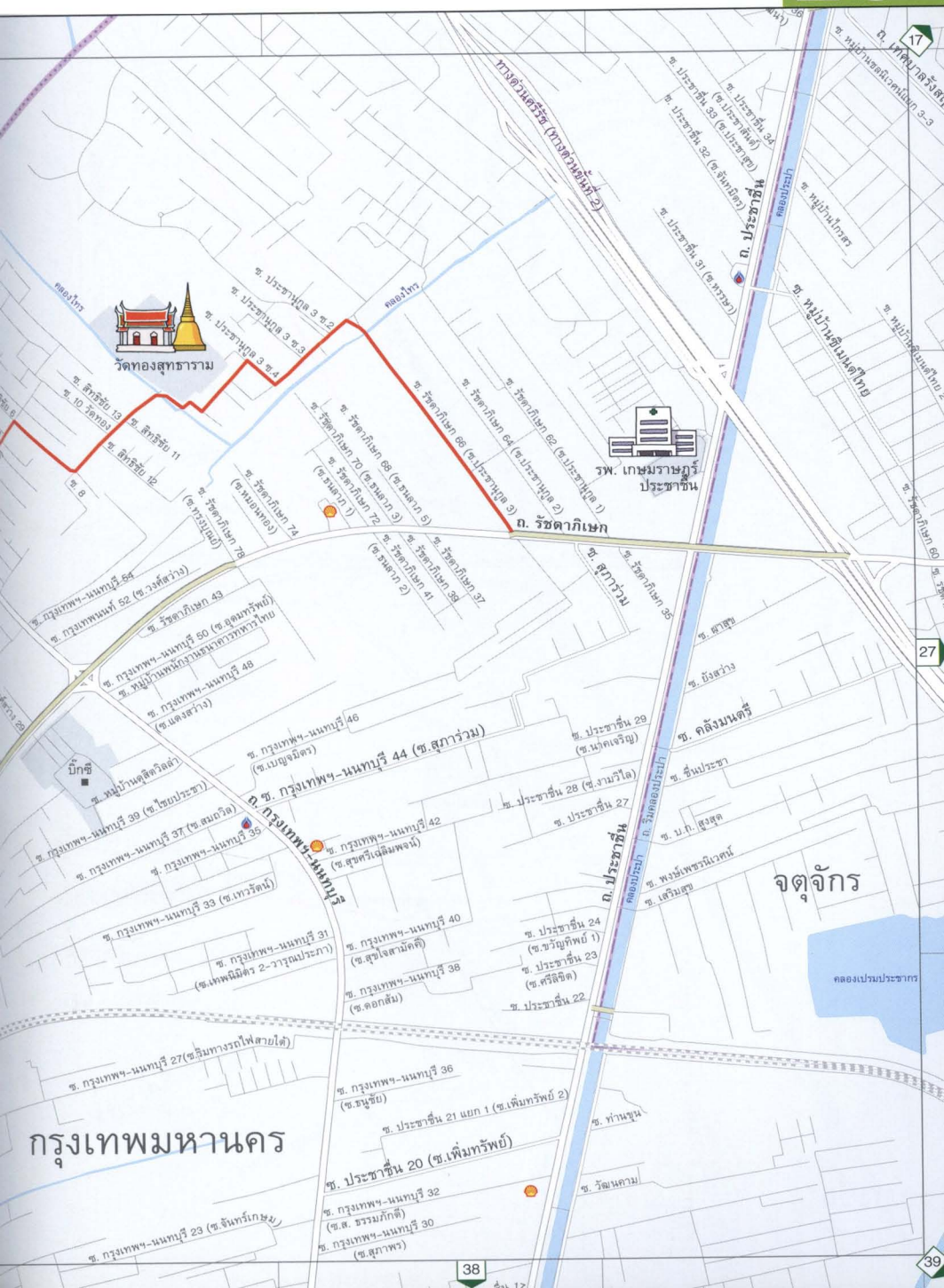


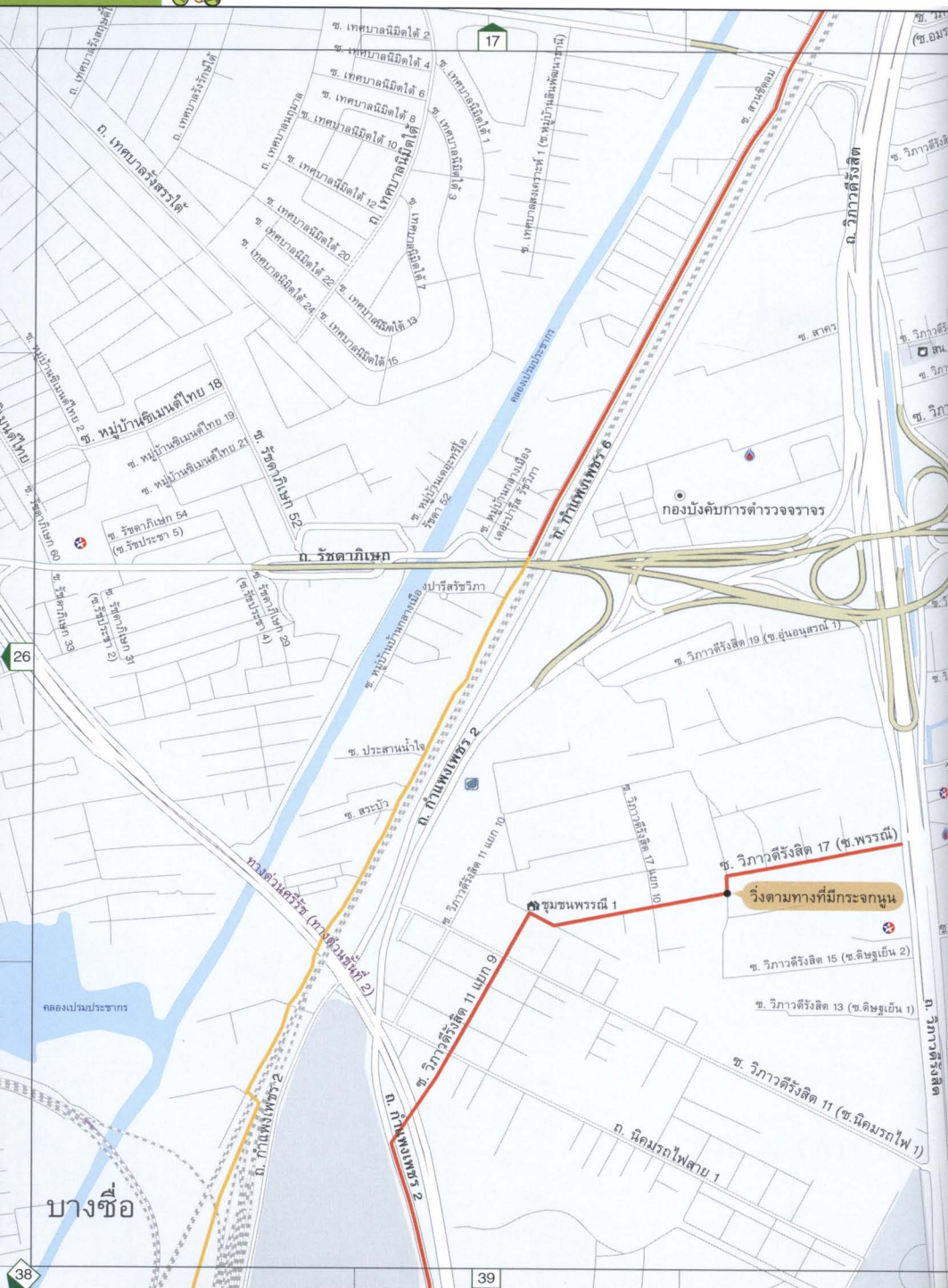




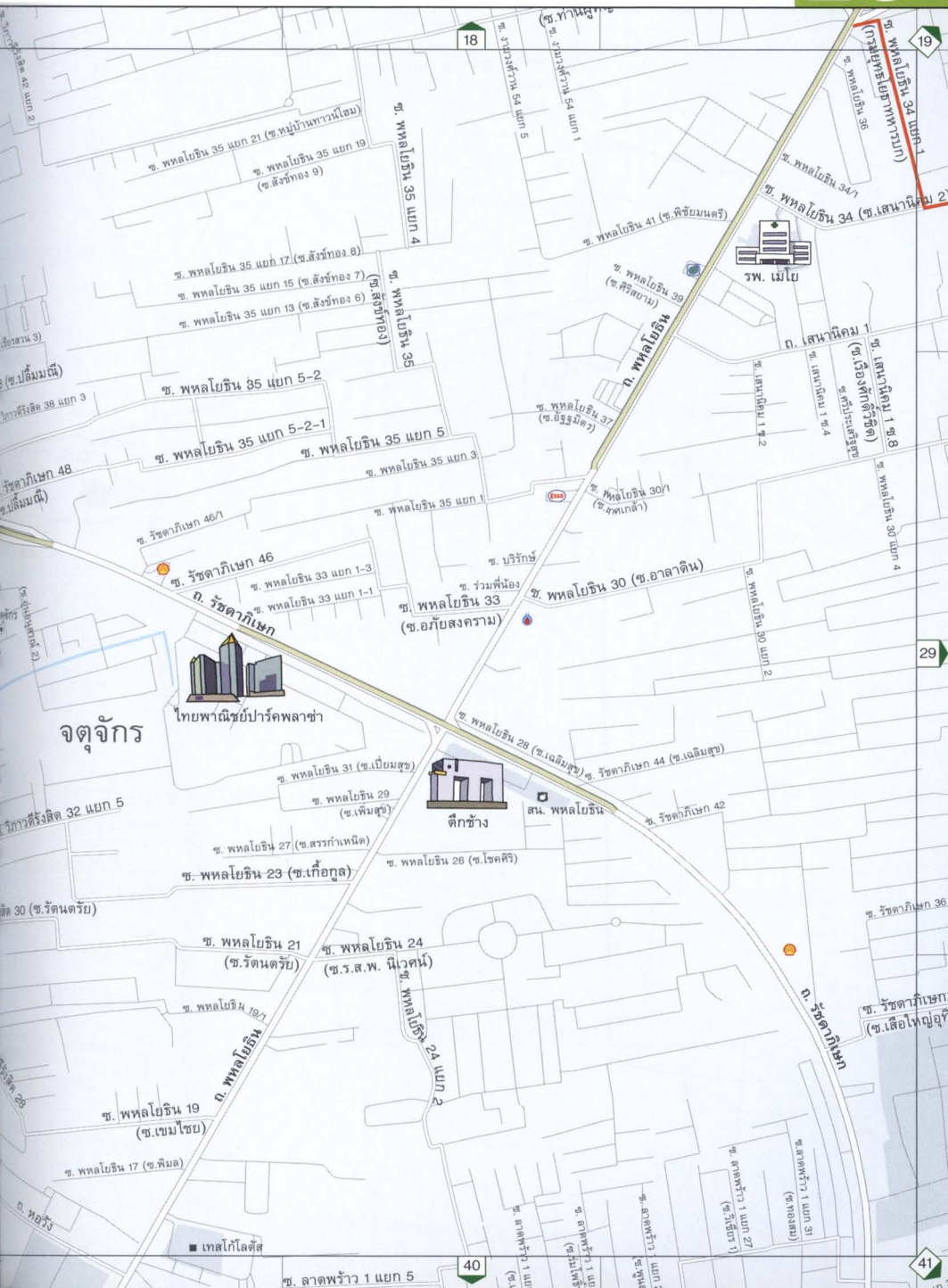
เมืองนนทบุรี นนทบุรี

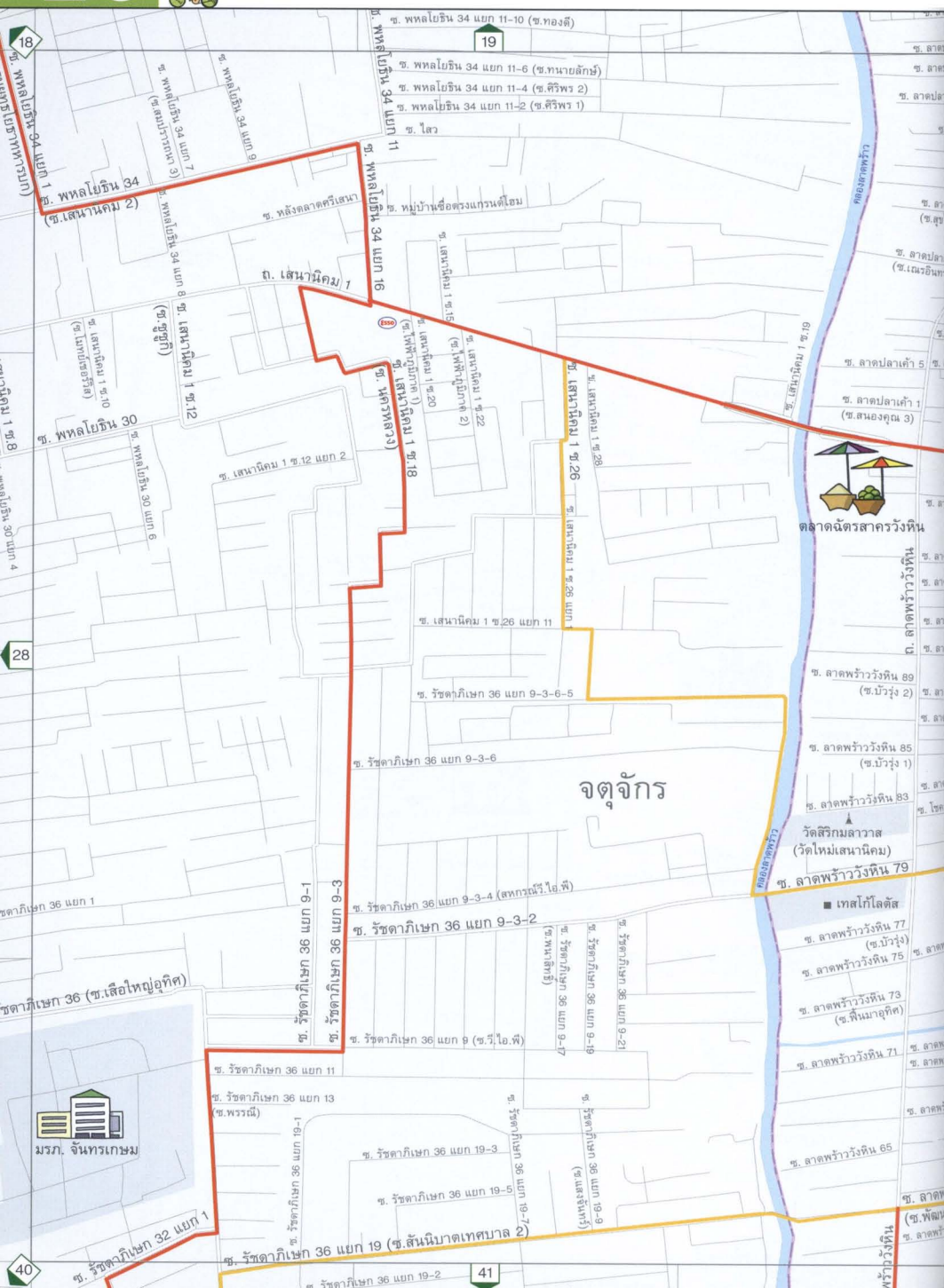
บางซื่อ





	17-18	19-20
25-26	27-28	29-30
37-38	39-40	41-42

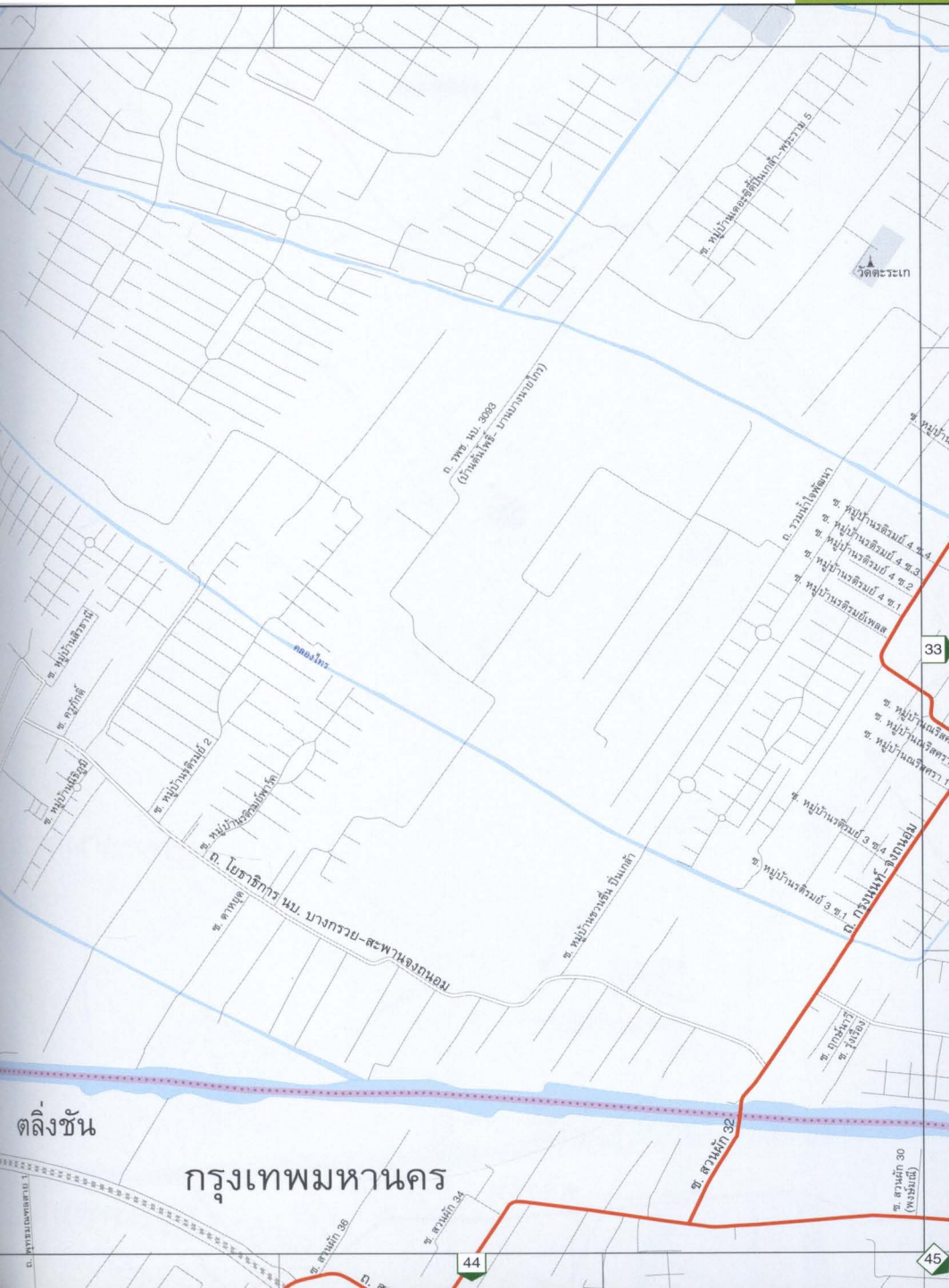




17-18	19-20	21-22
27-28	29-30	
39-40	41-42	

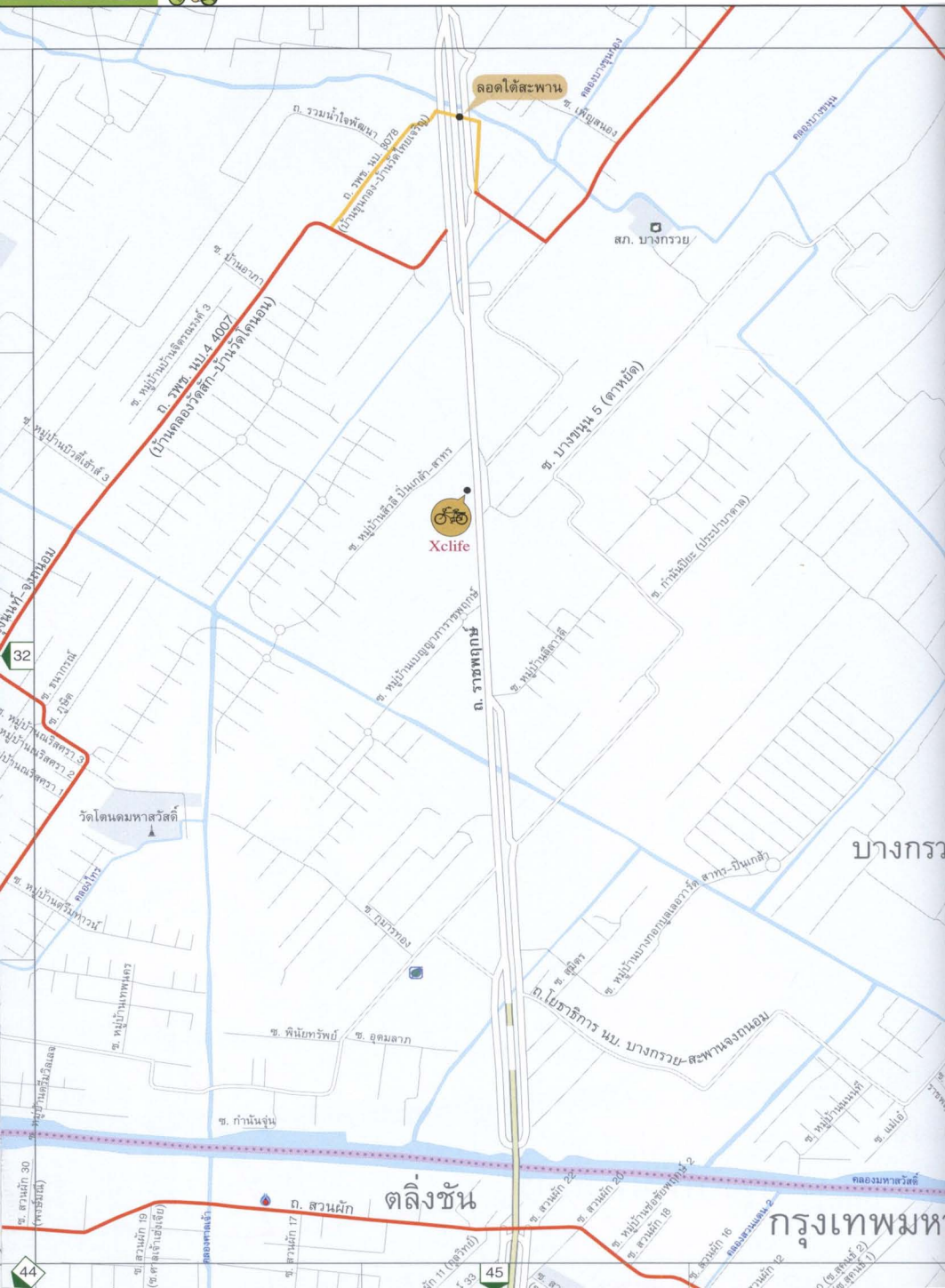


	31-32	33-34
43-44	45-46	



ตลิ่งชัน

กรุงเทพมหานคร





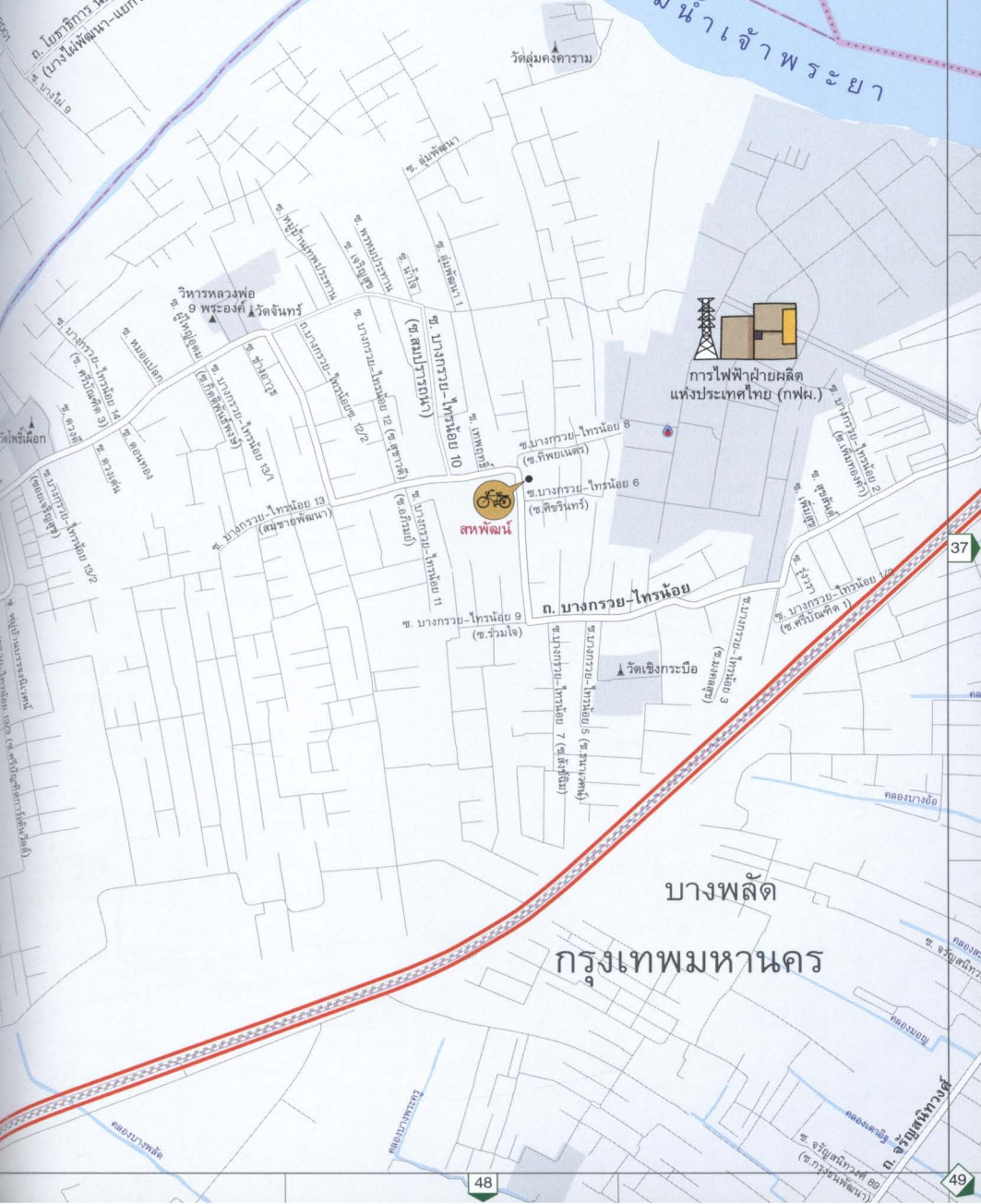


	25-26
33-34	35-36
37-38	
45-46	47-48
49-50	

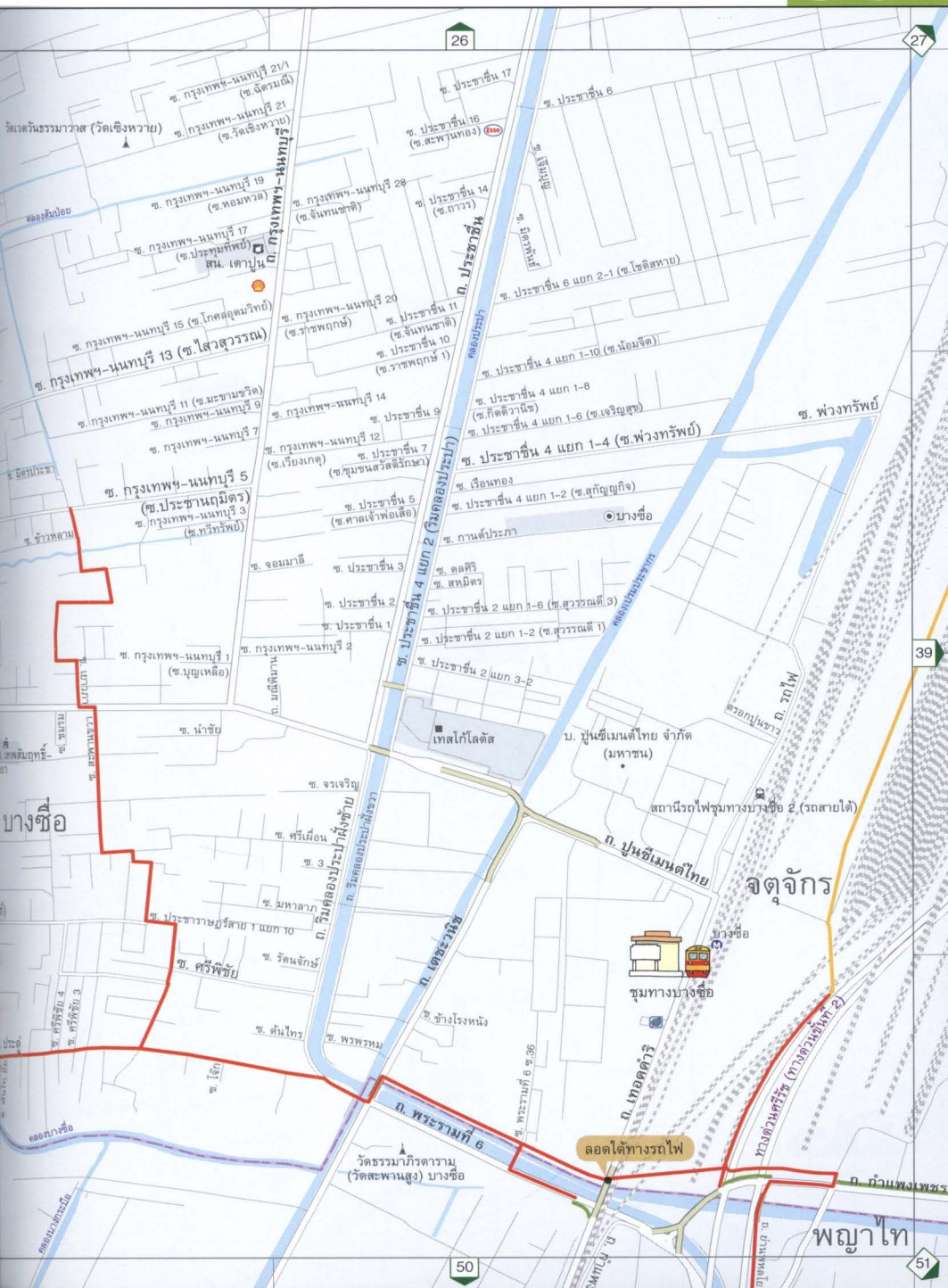
เมืองนนทบุรี

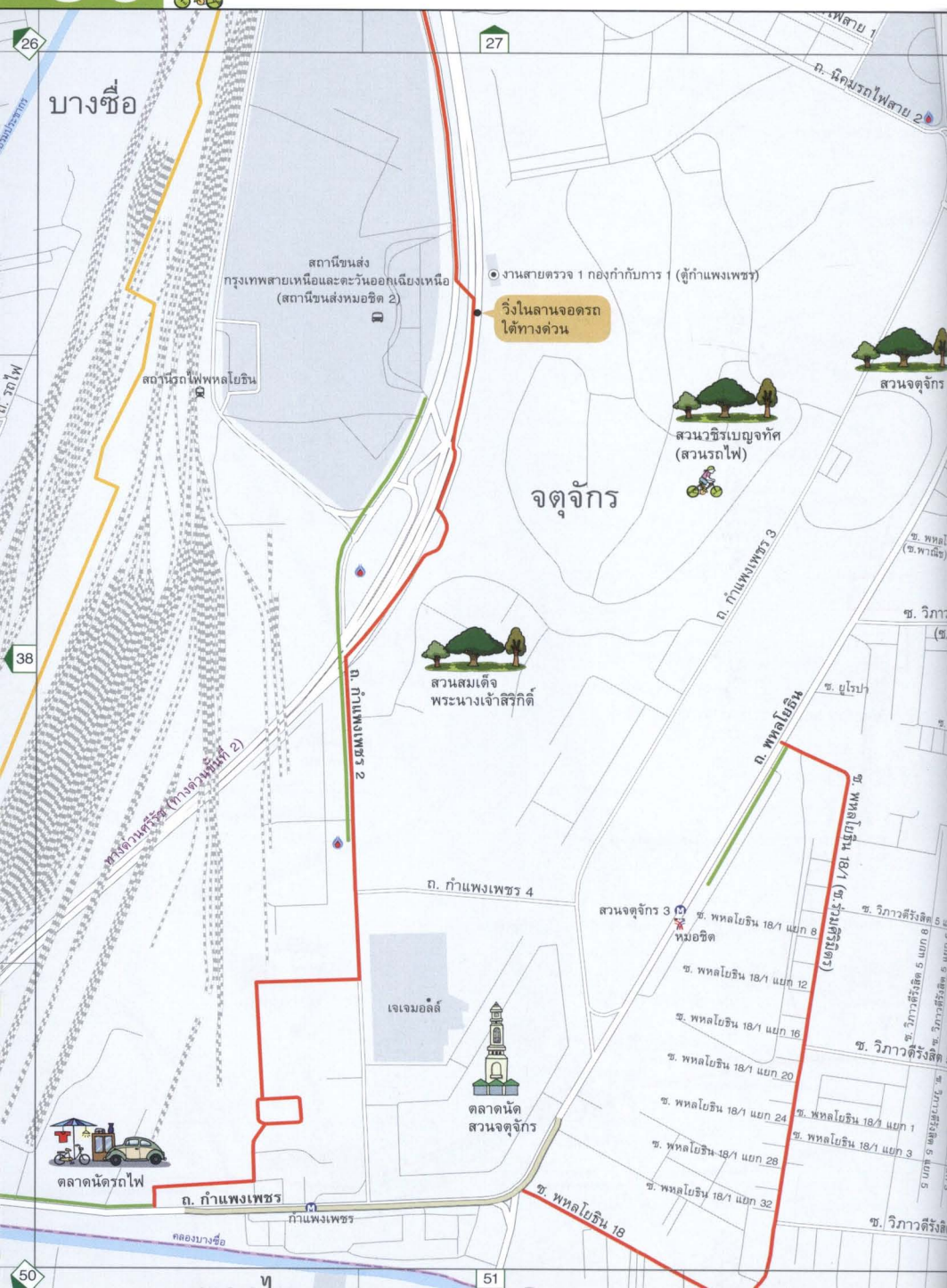
ก. โขกษิการ นบ. 2008

(บางไฟฟ้าพัฒนา-แยกวัดติ๊ก)

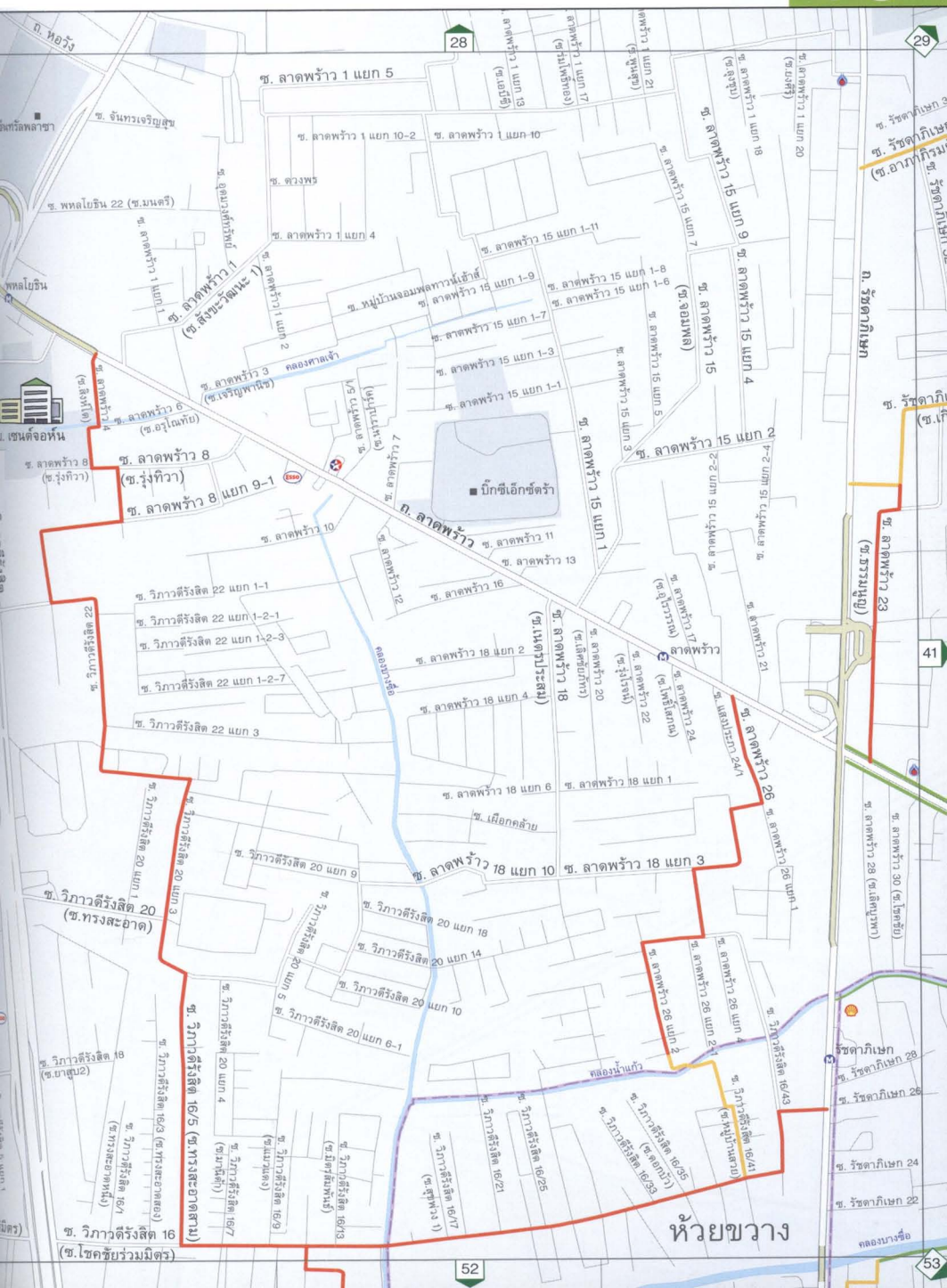


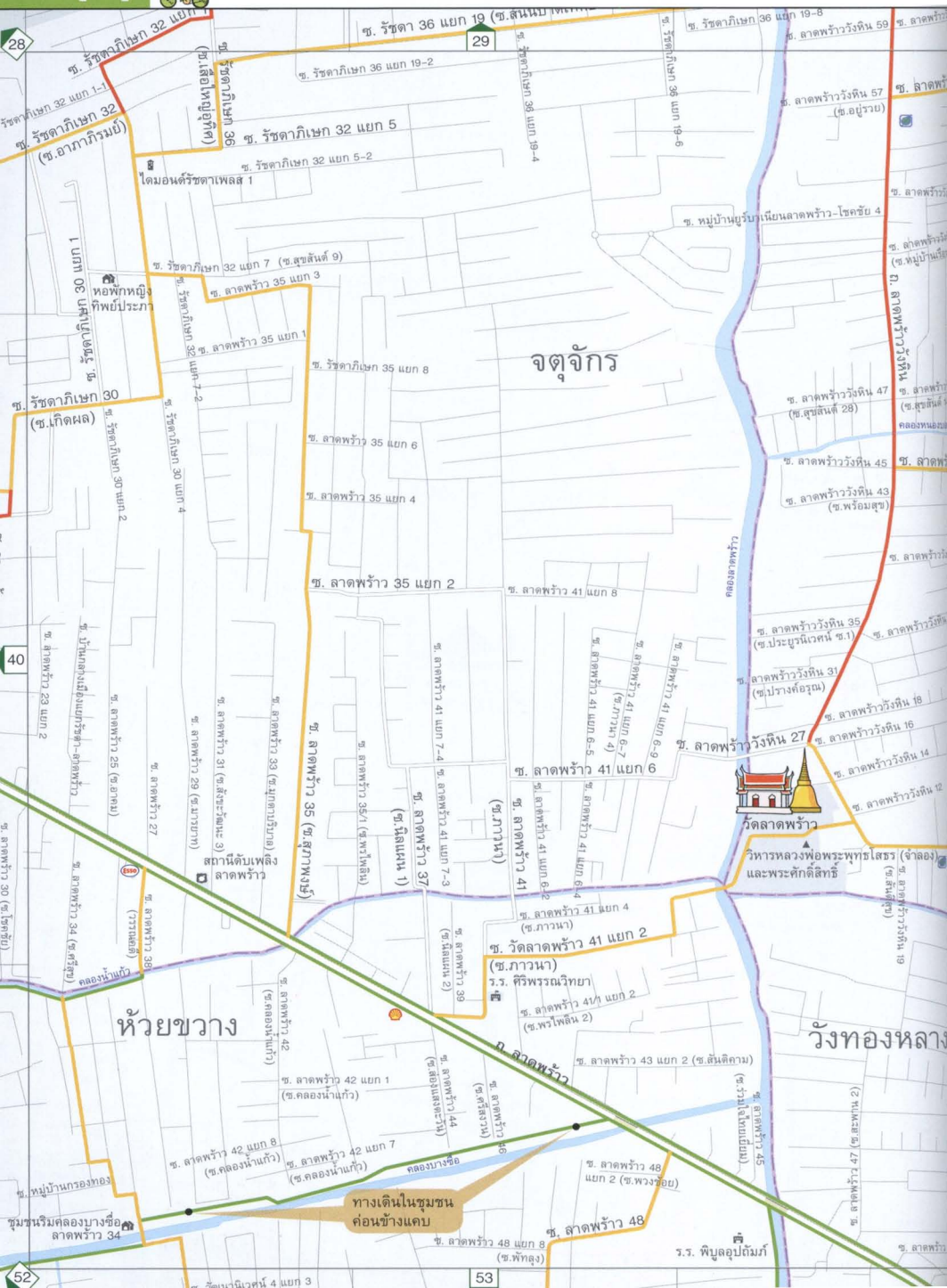


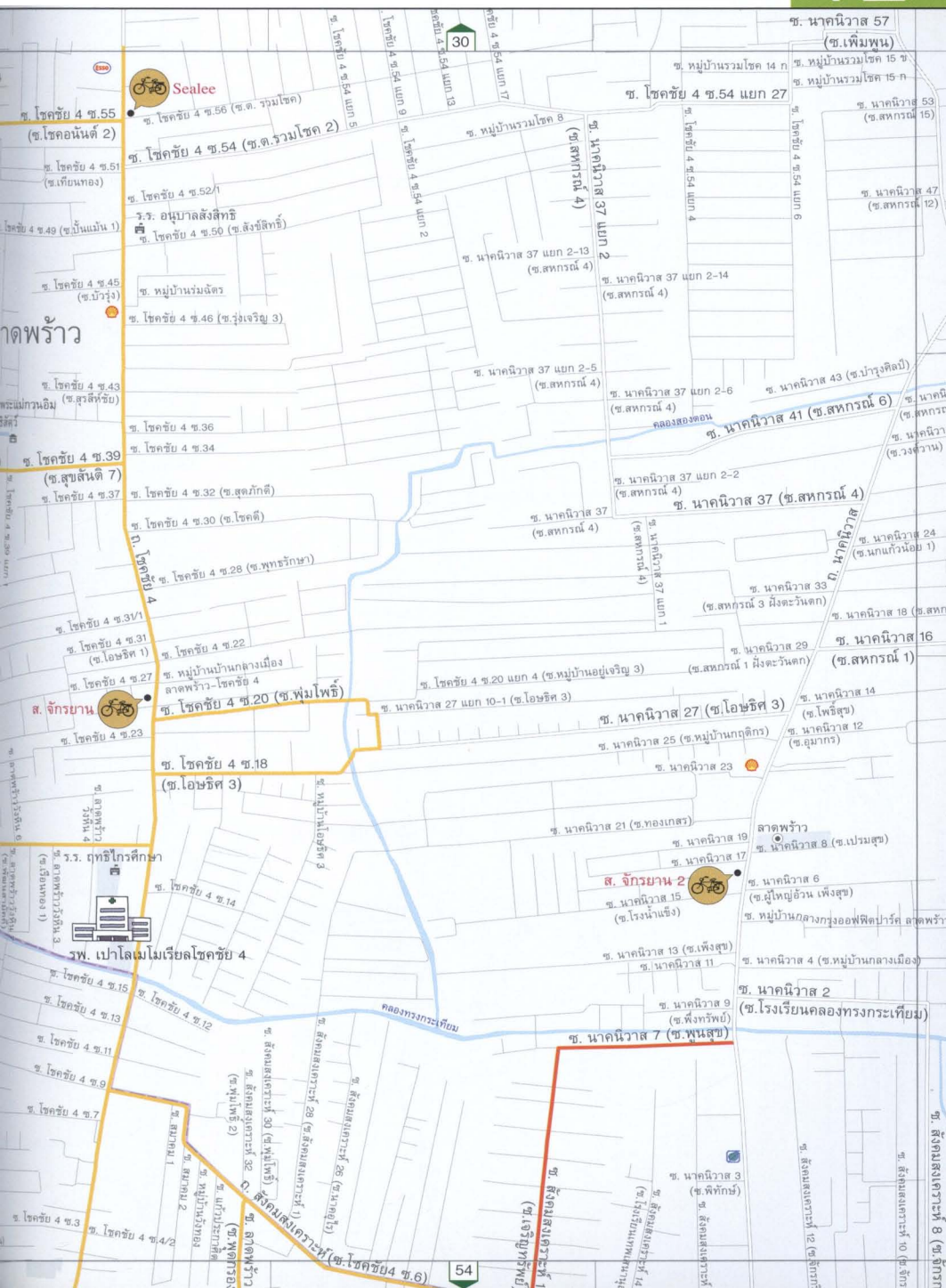




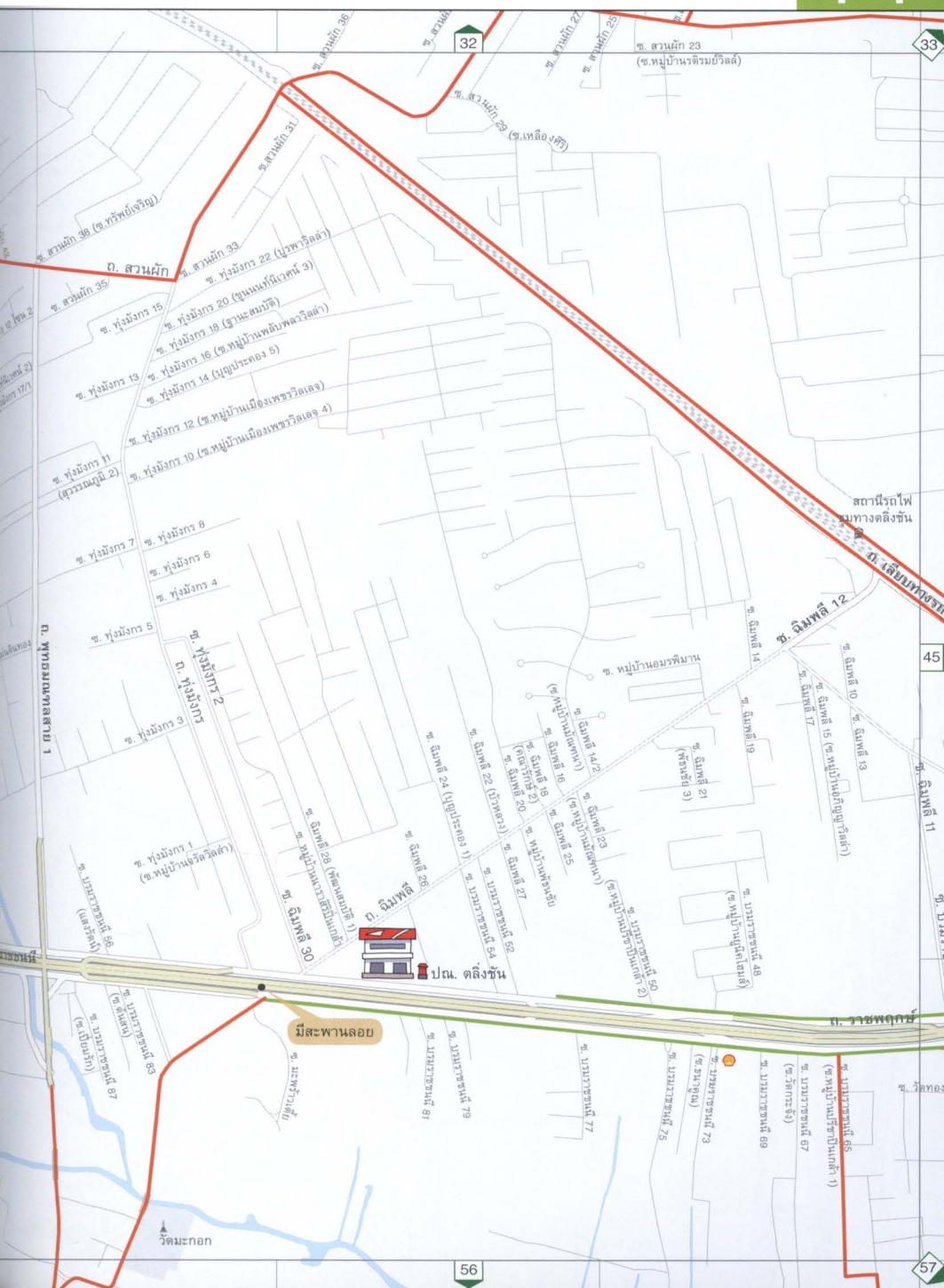
25-26	27-28	29-30
37-38	39-40	41-42
49-50	51-52	53-54











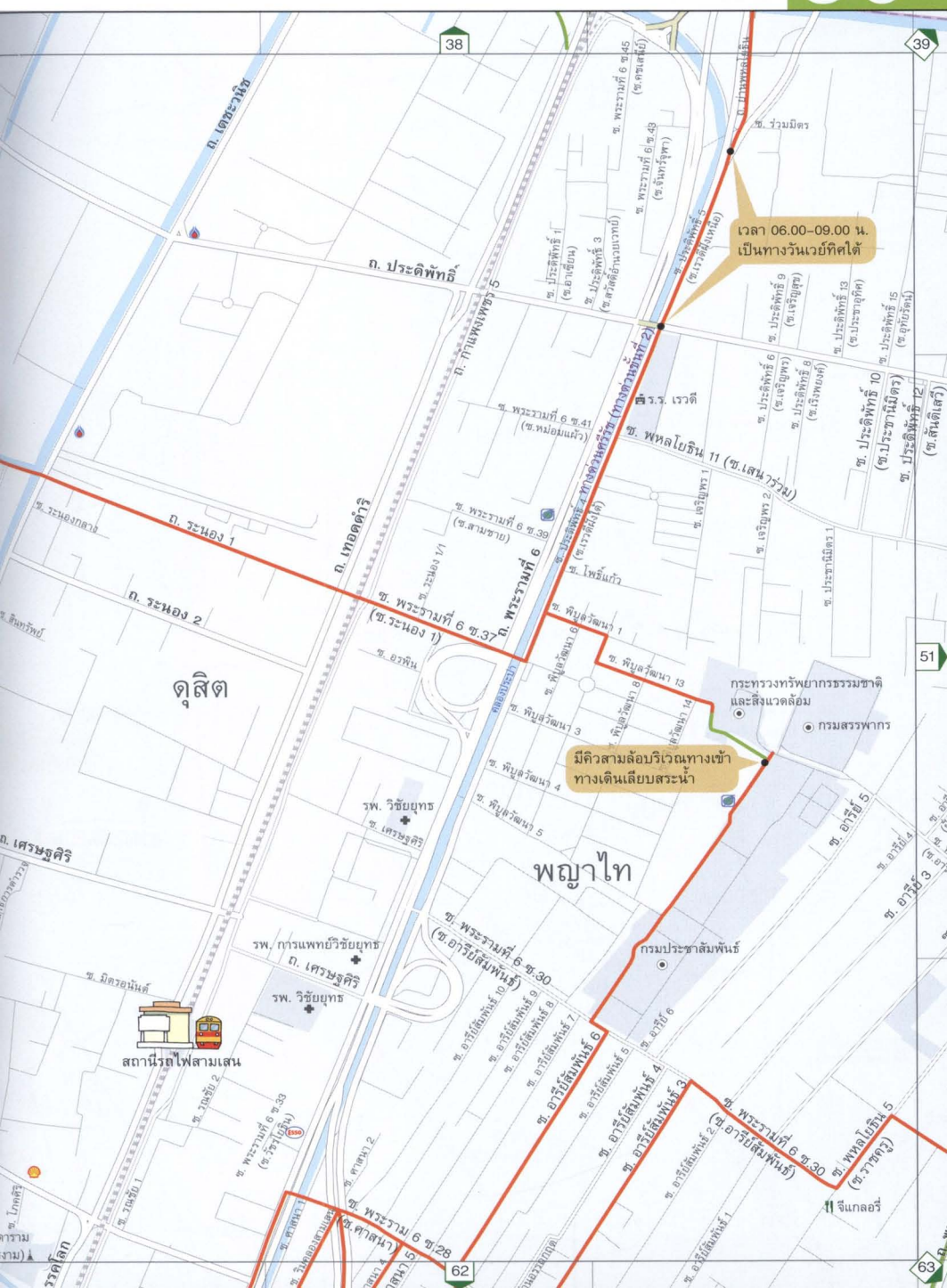




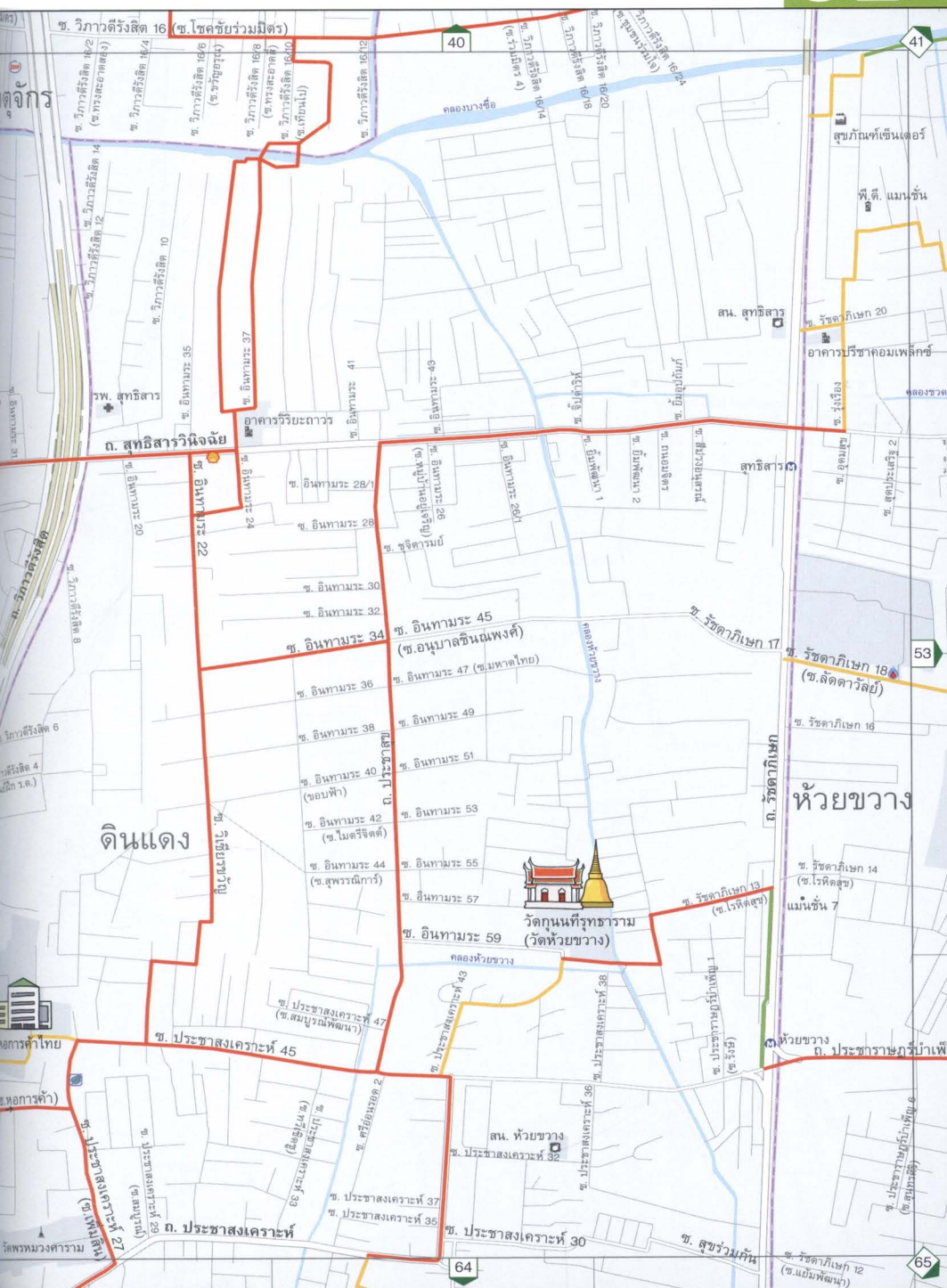


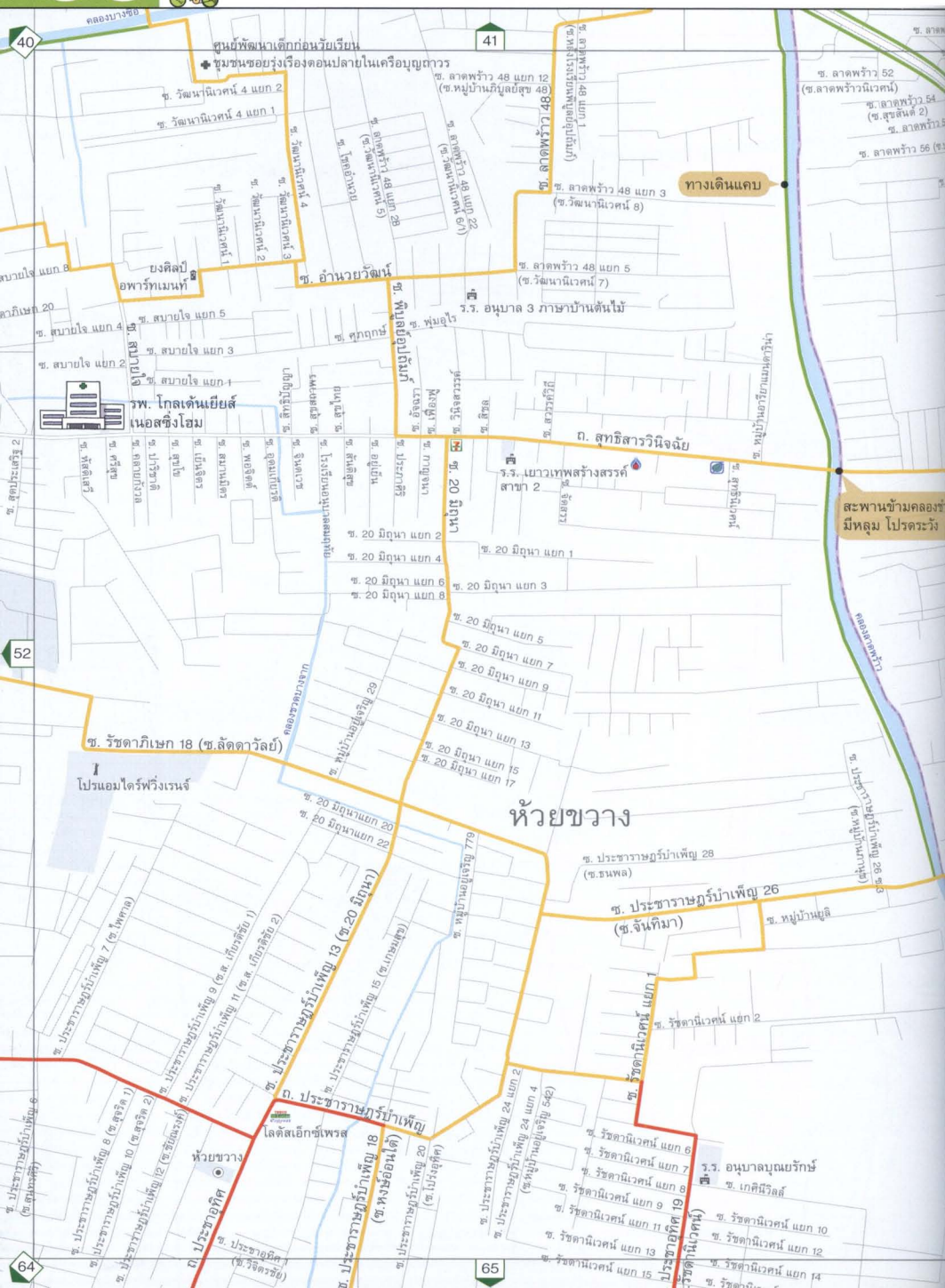


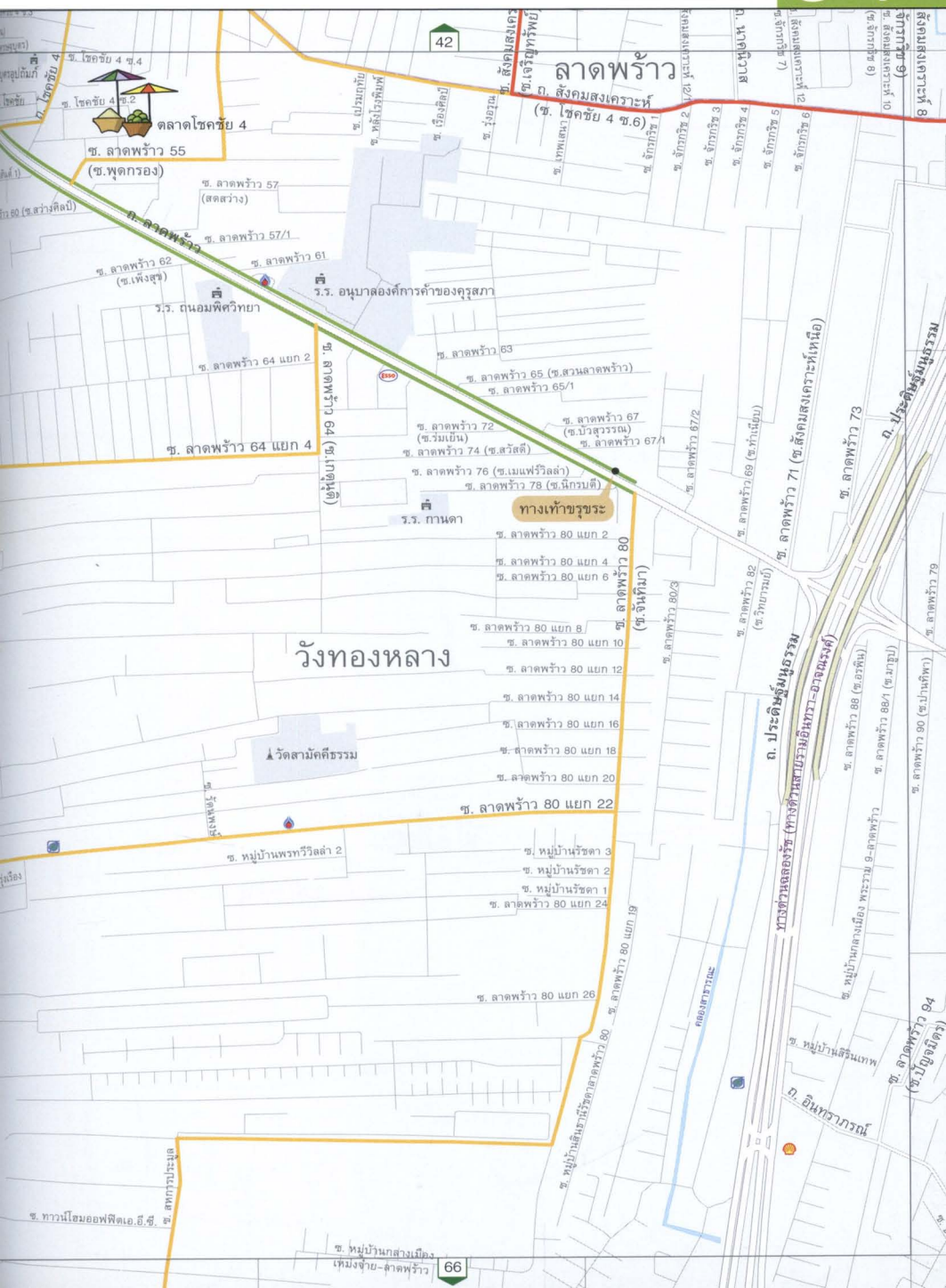
35-36	37-38	39-40
47-48	49-50	51-52
59-60	61-62	63-64

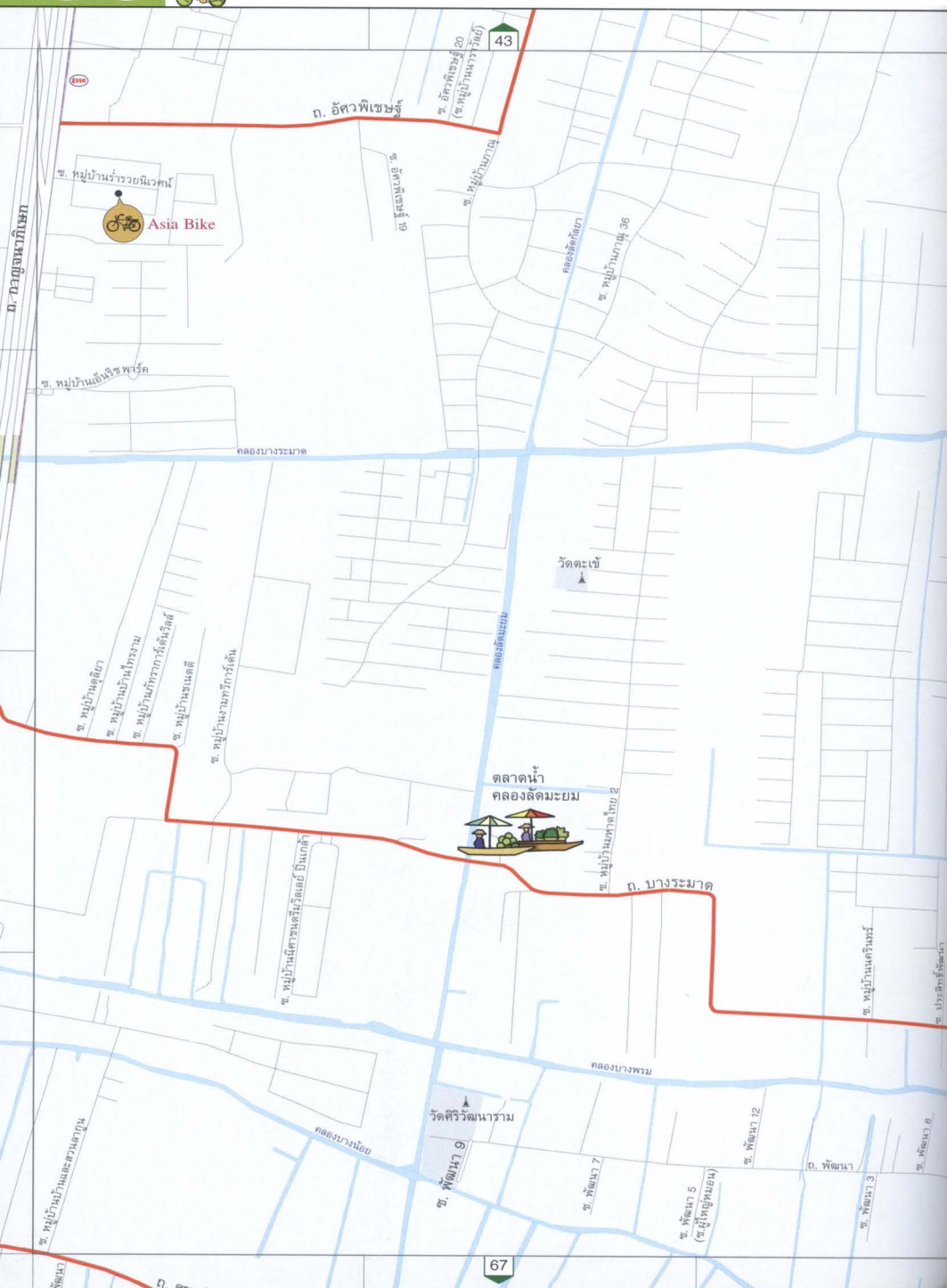


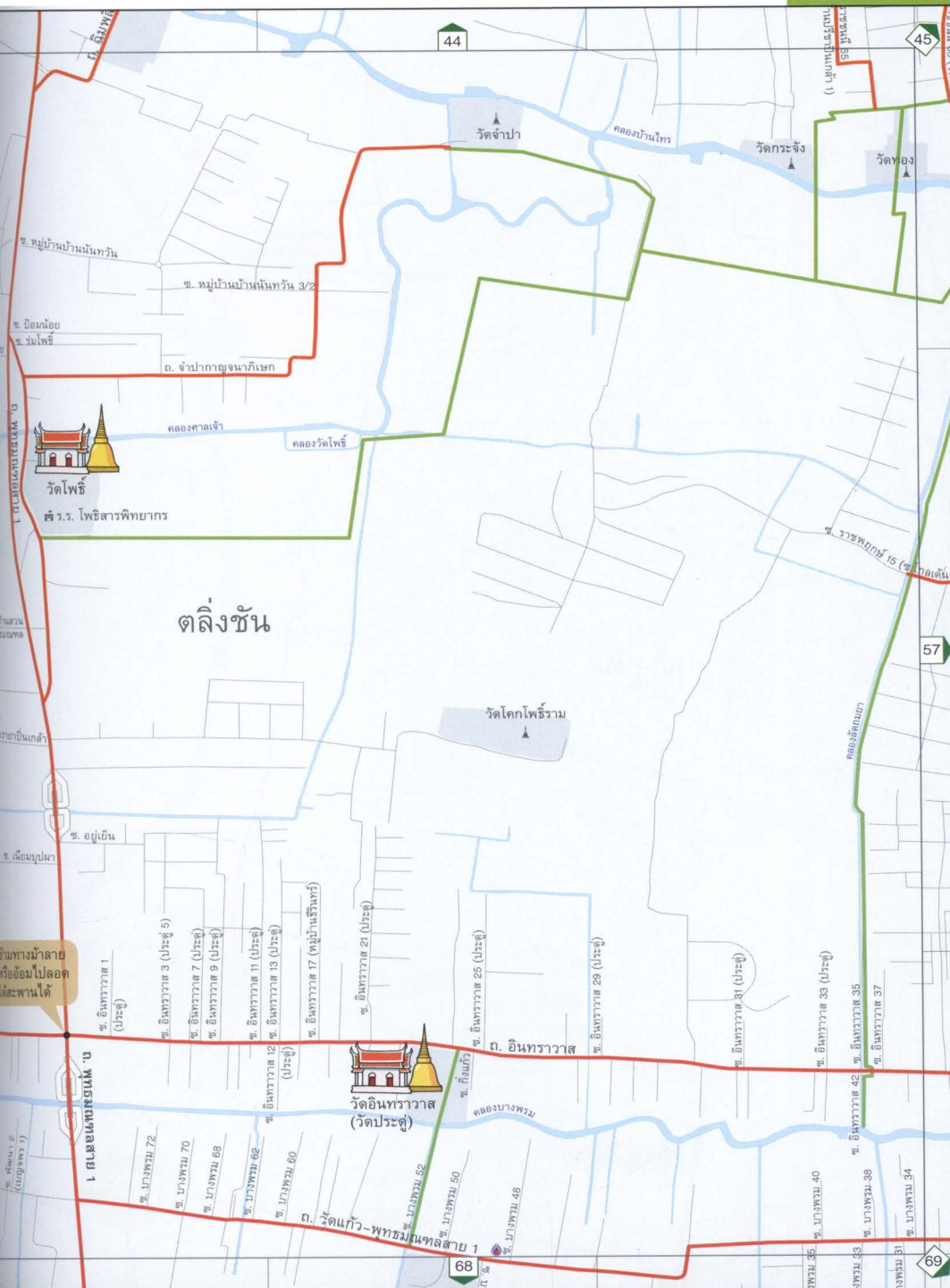






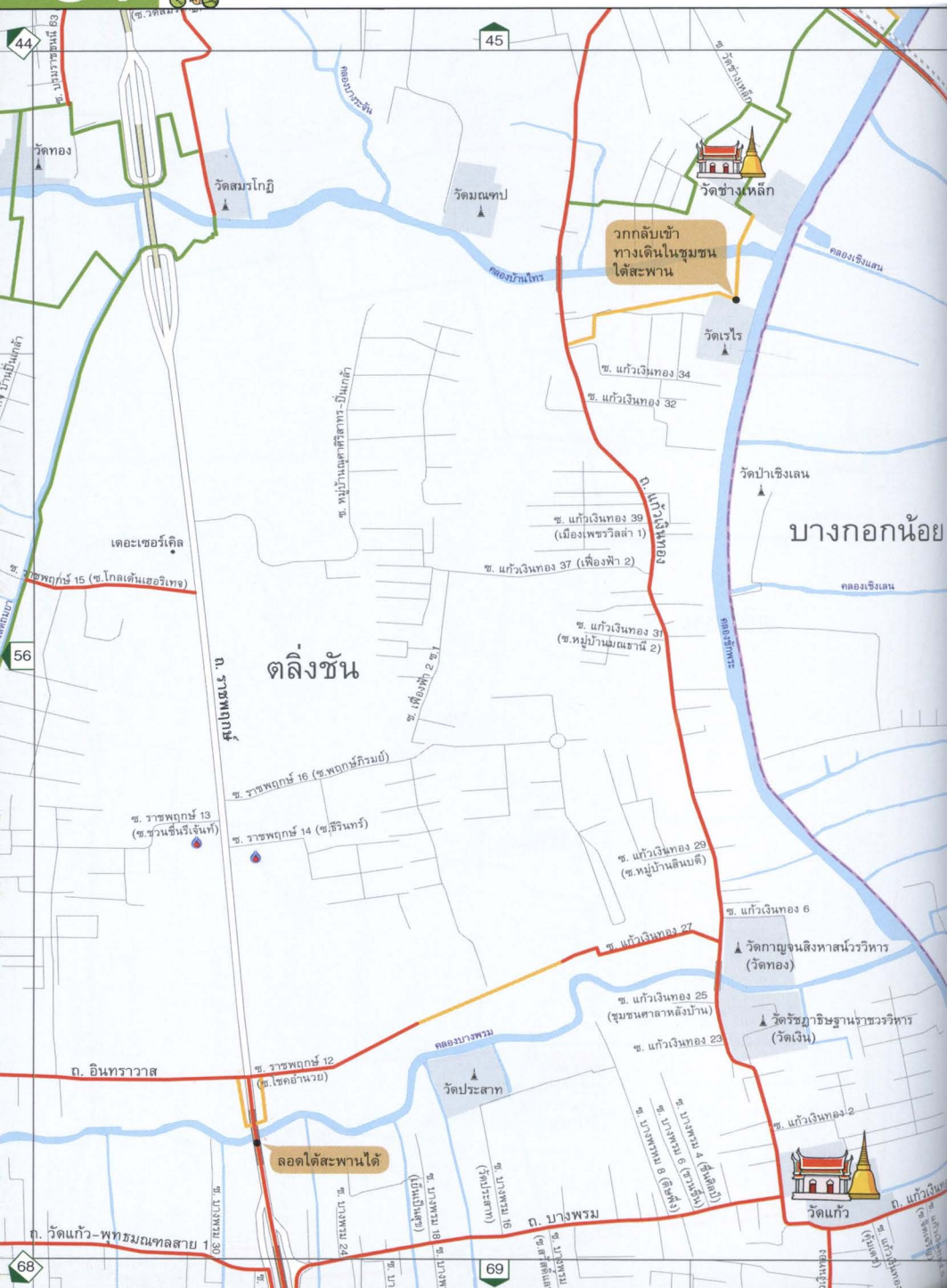




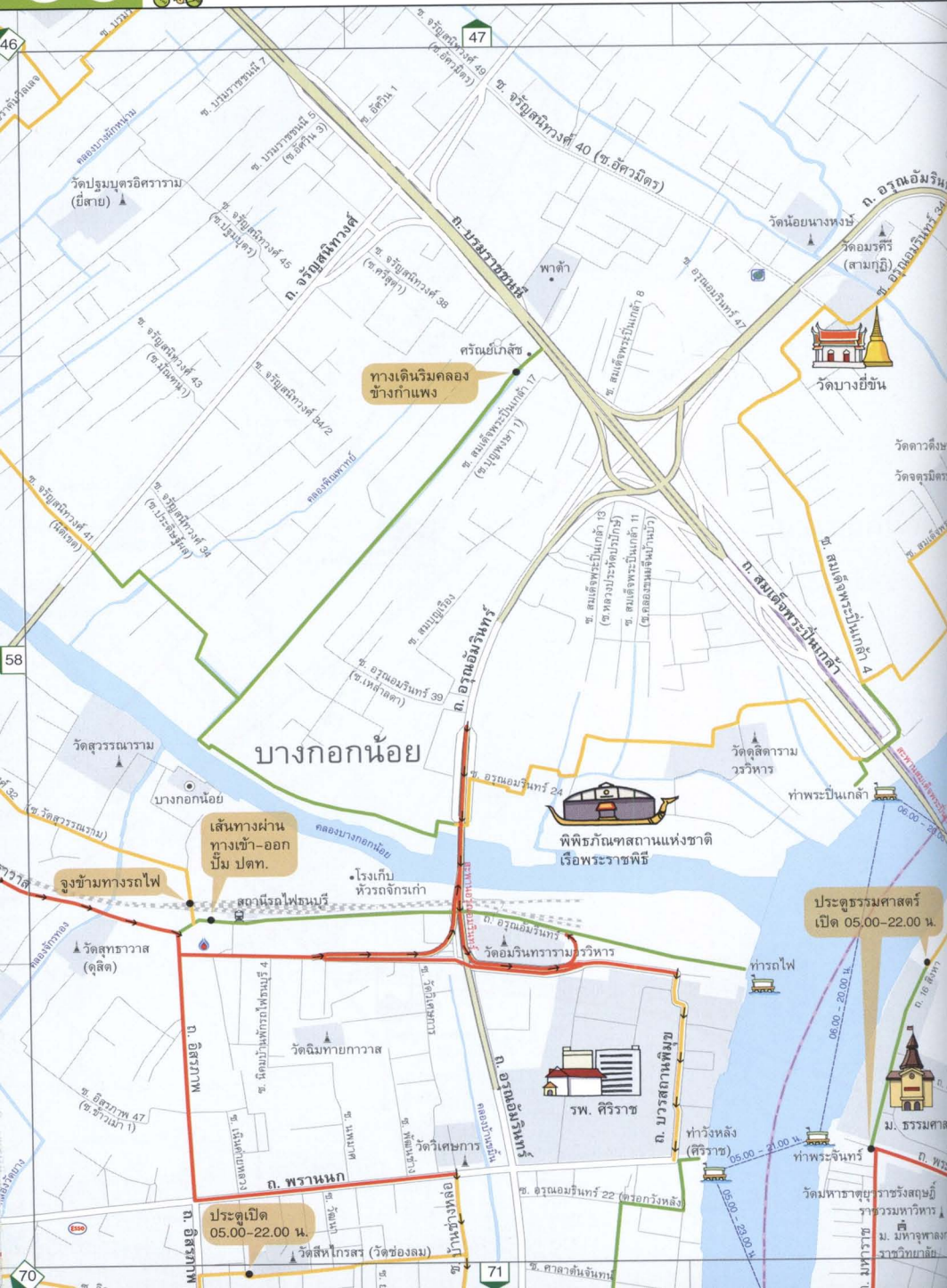


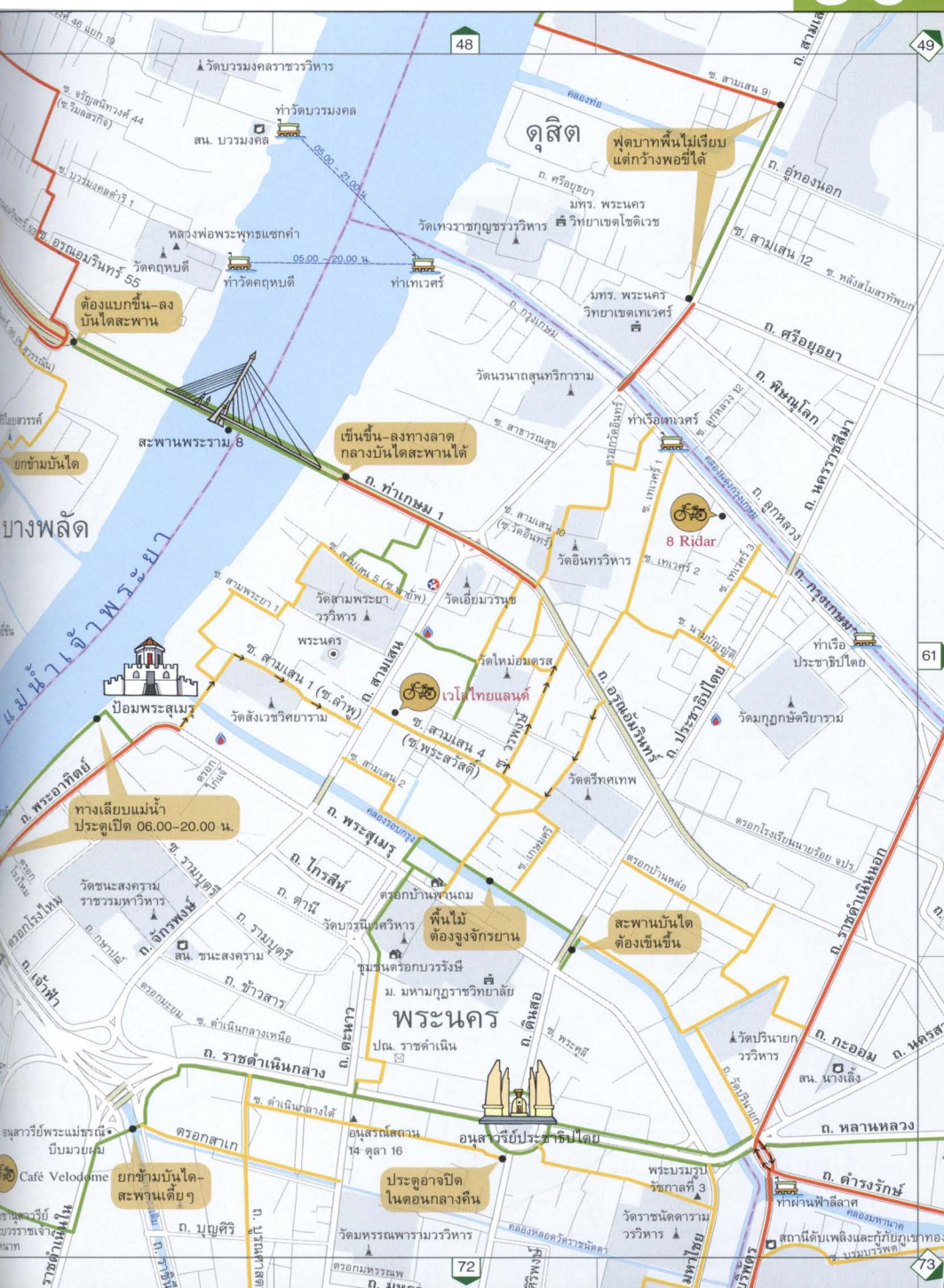


ทิศเหนือ









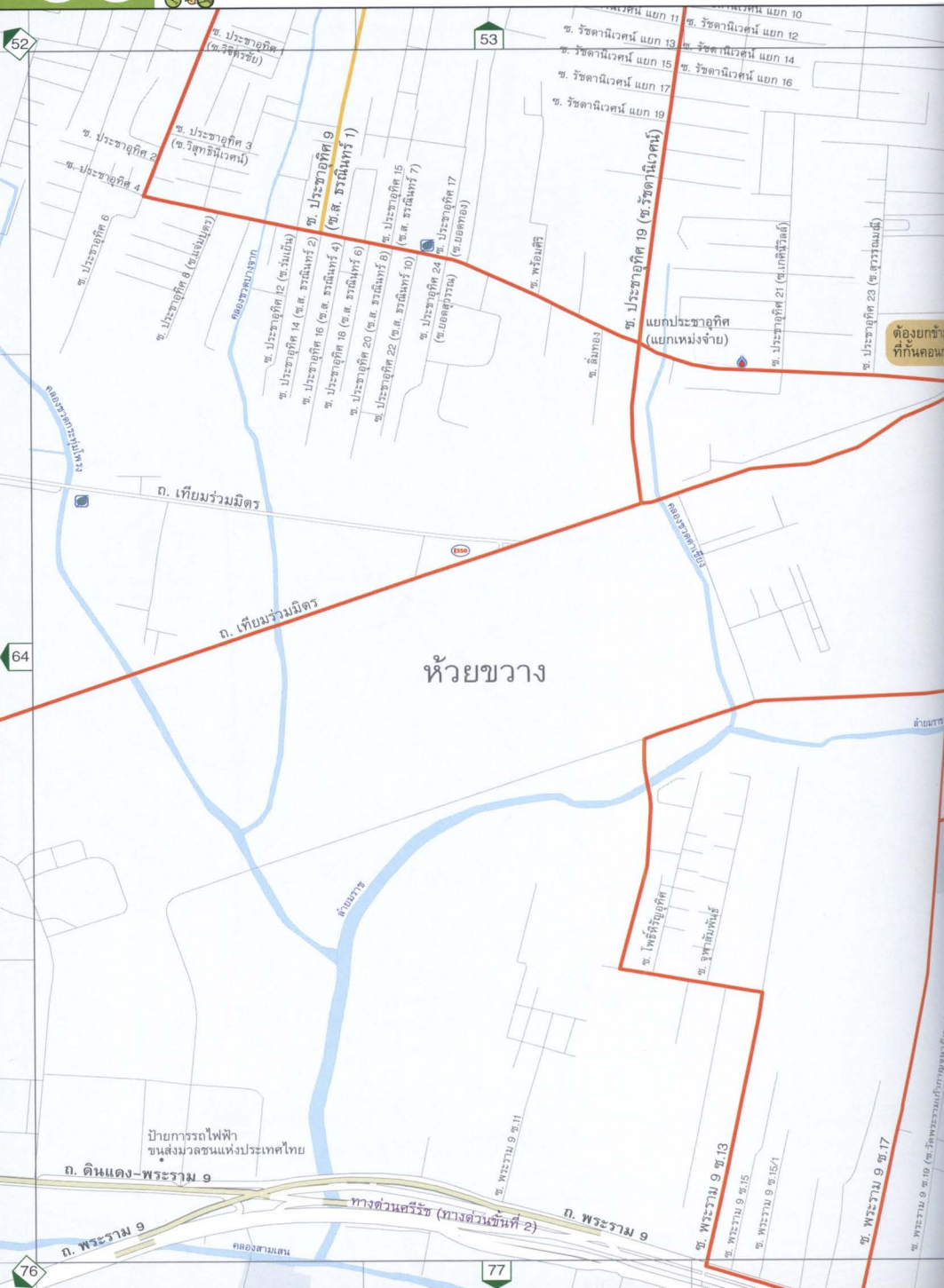


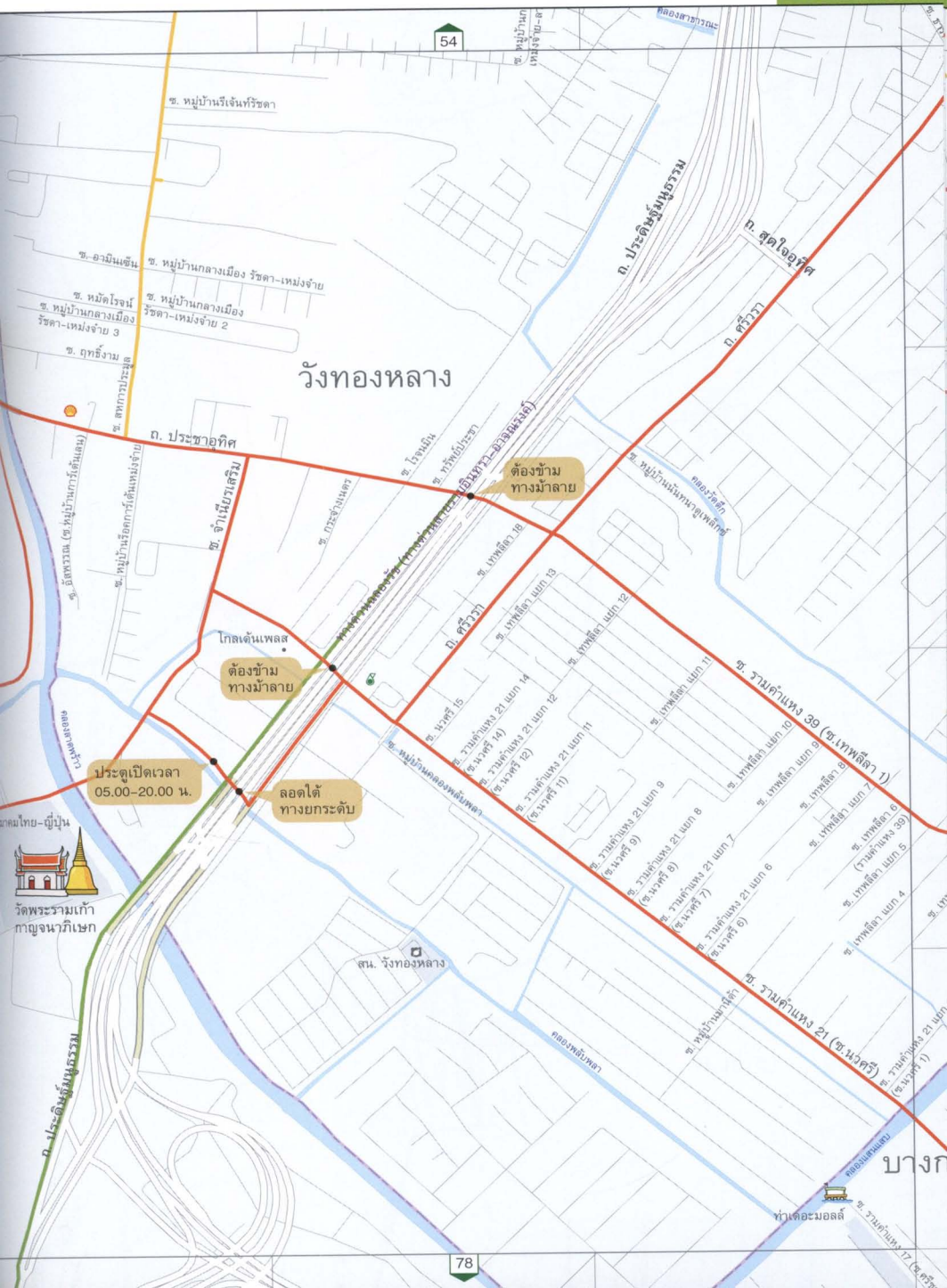
47-48	49-50	51-52
59-60	61-62	63-64
71-72	73-74	75-76

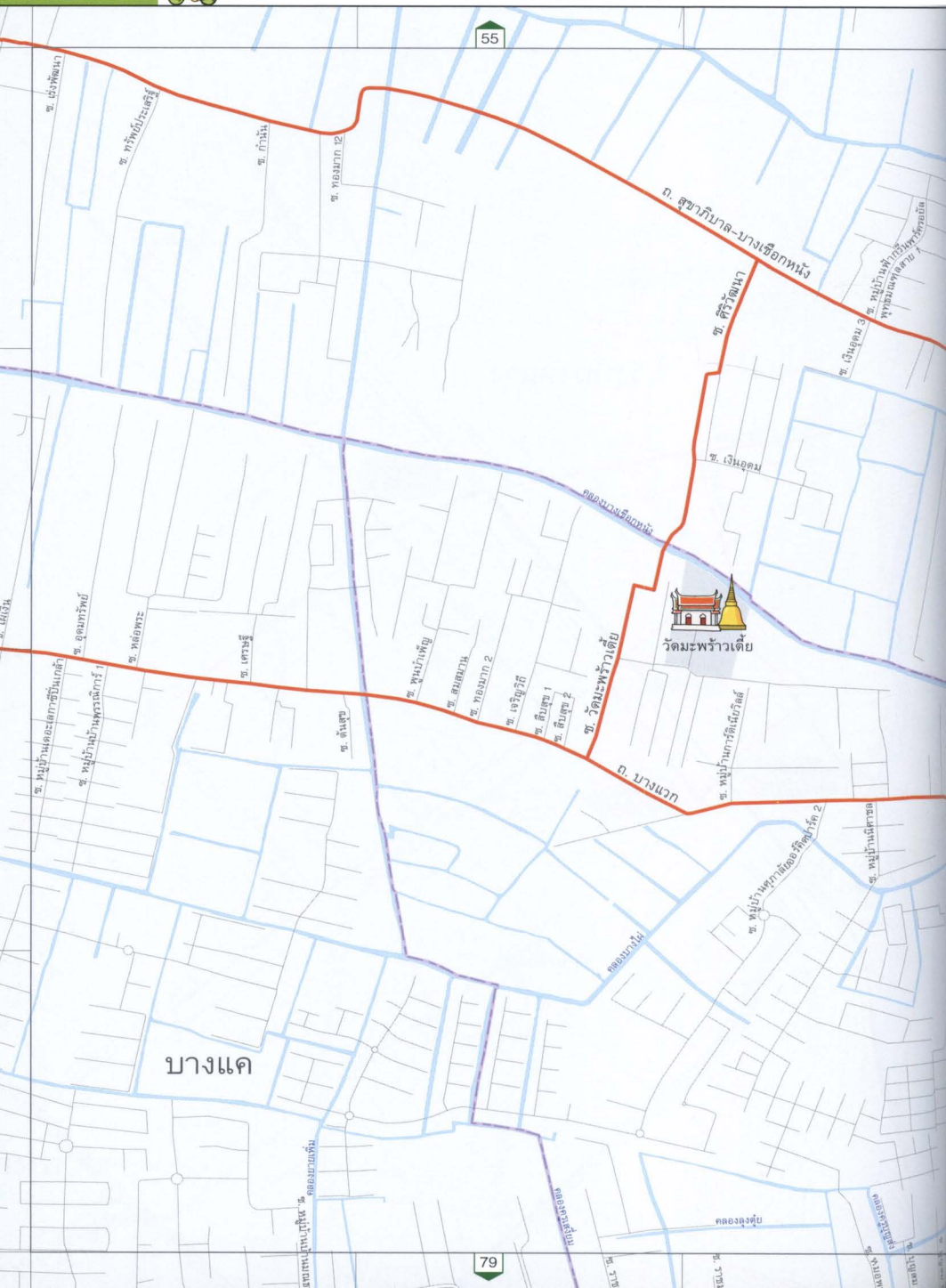








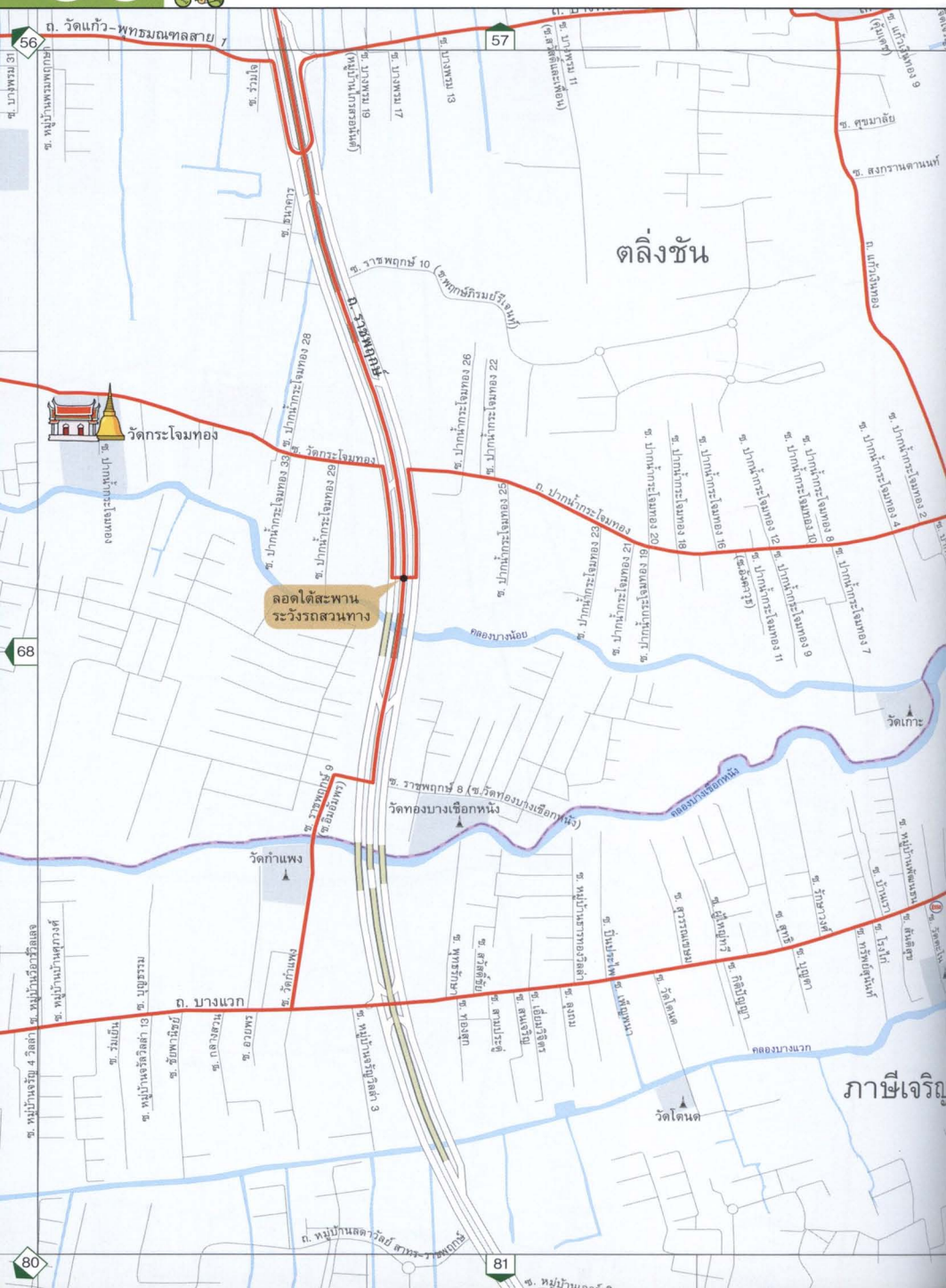




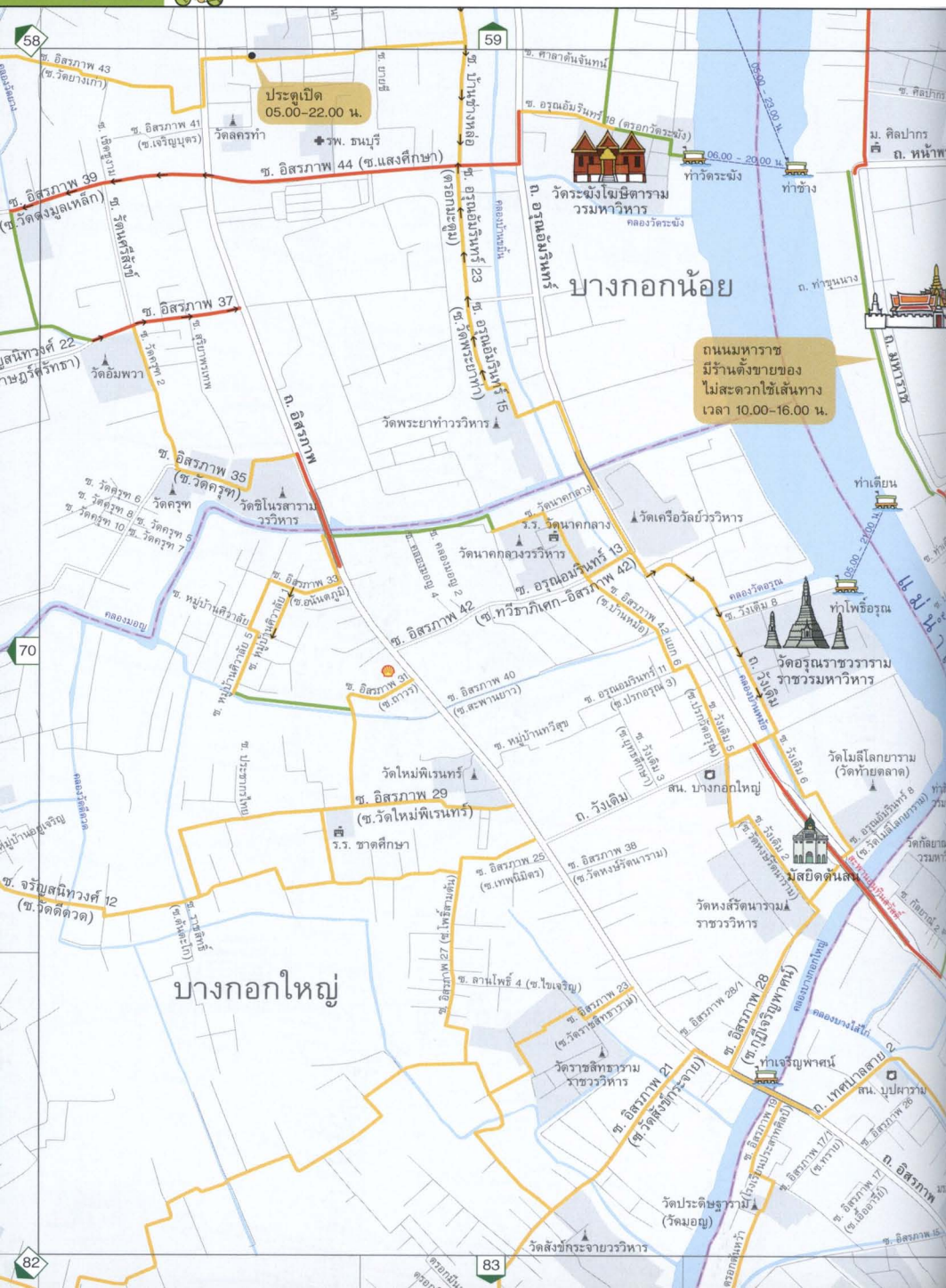




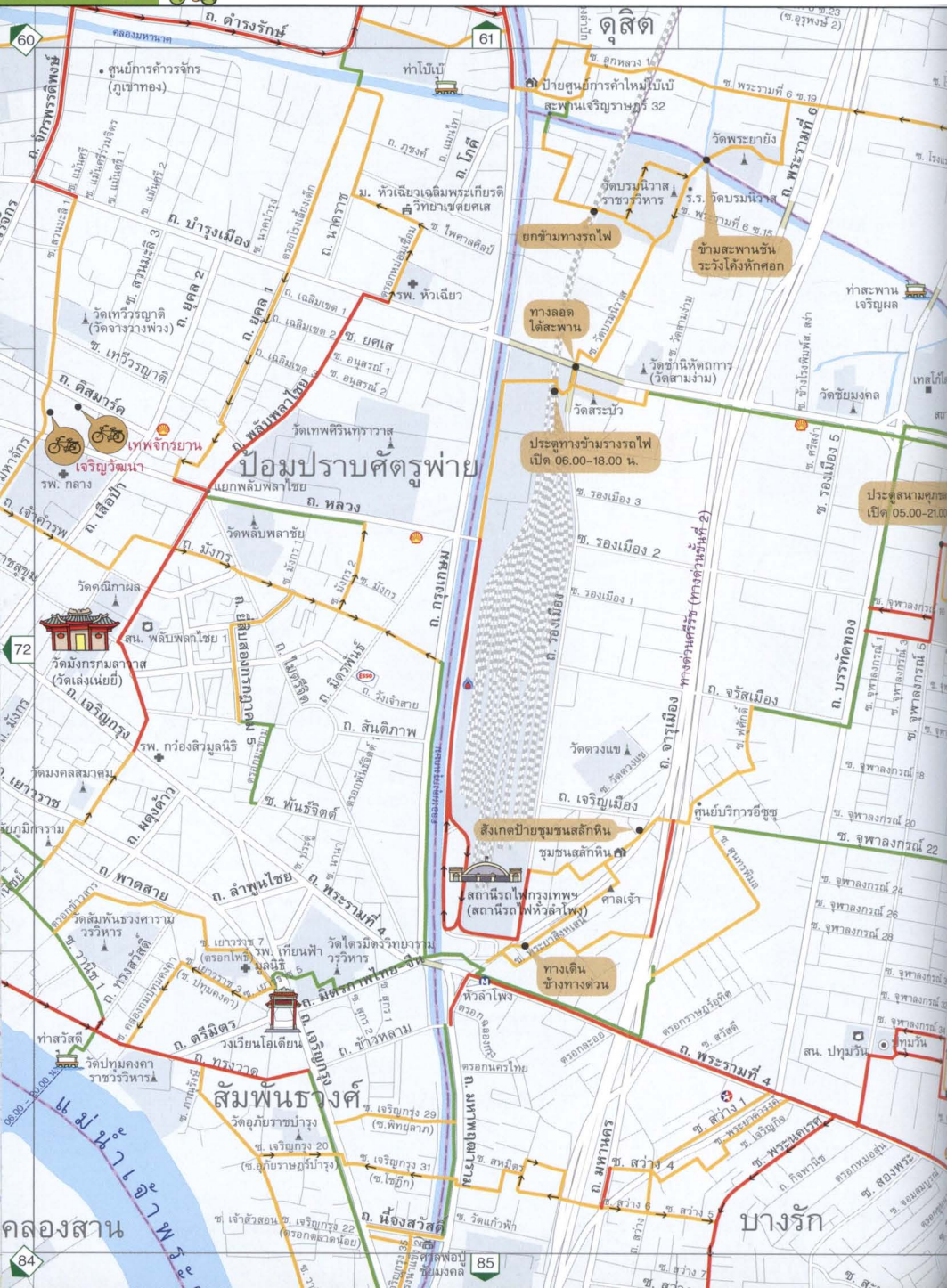
ทิศเหนือ



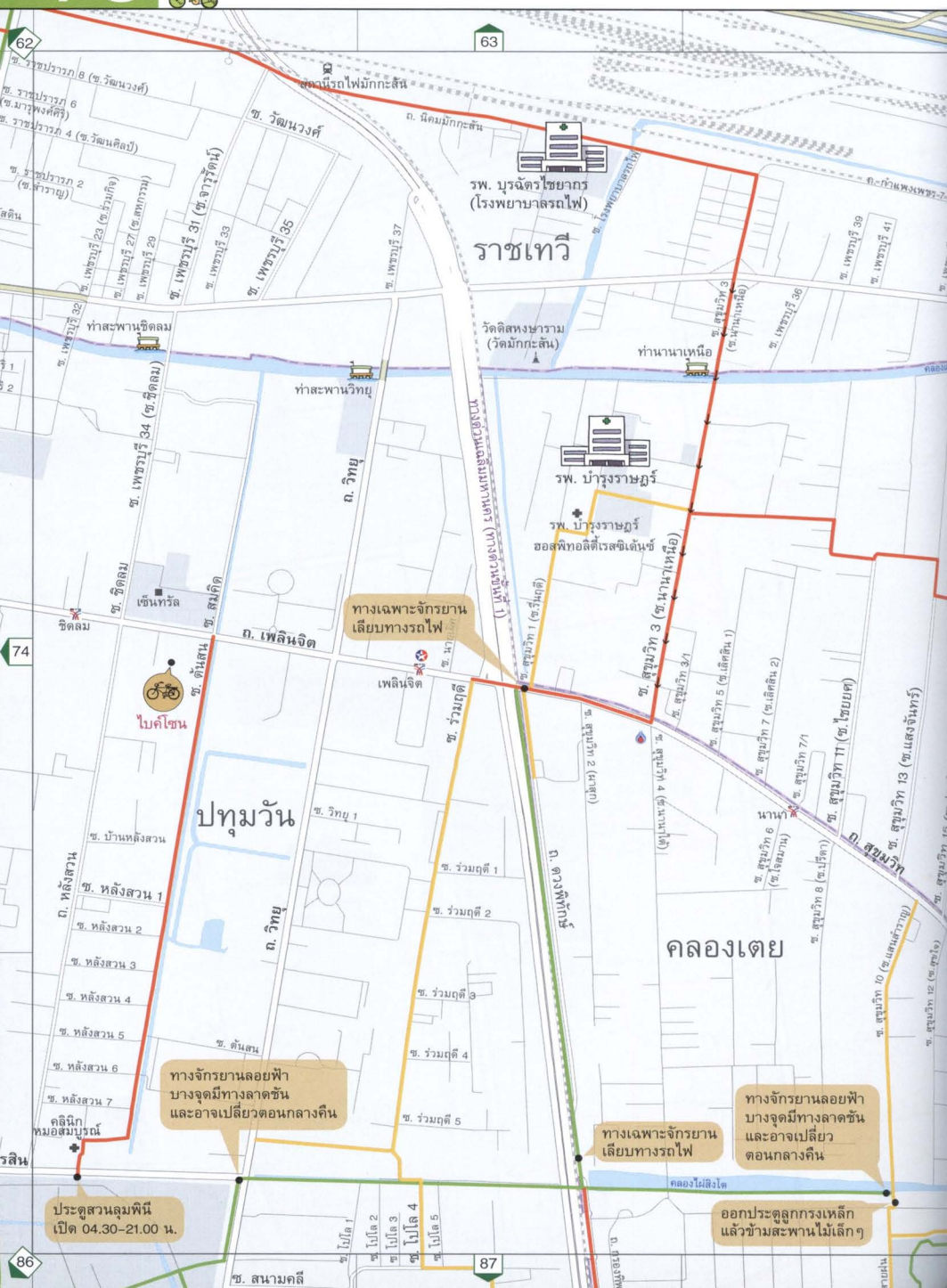


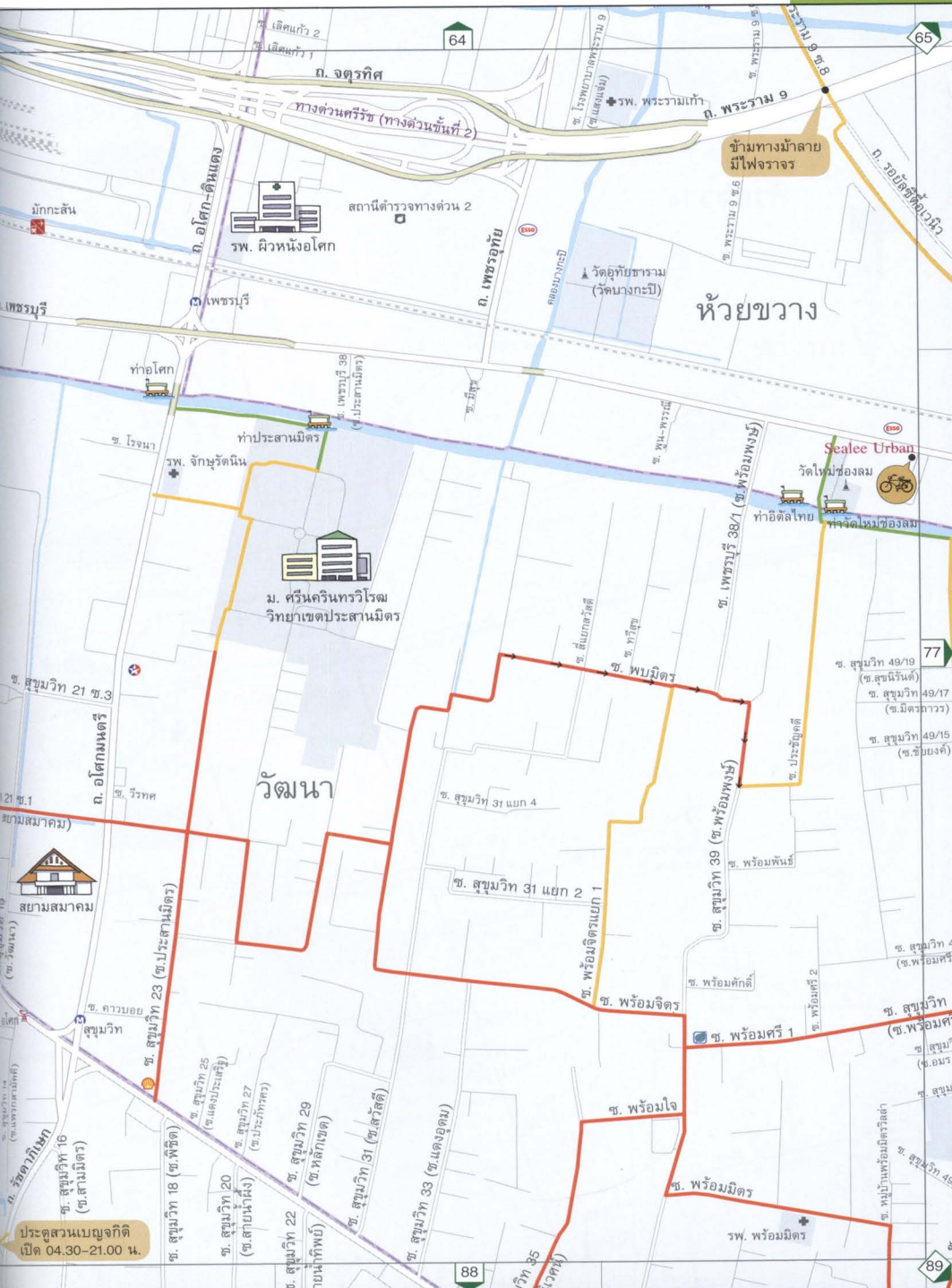




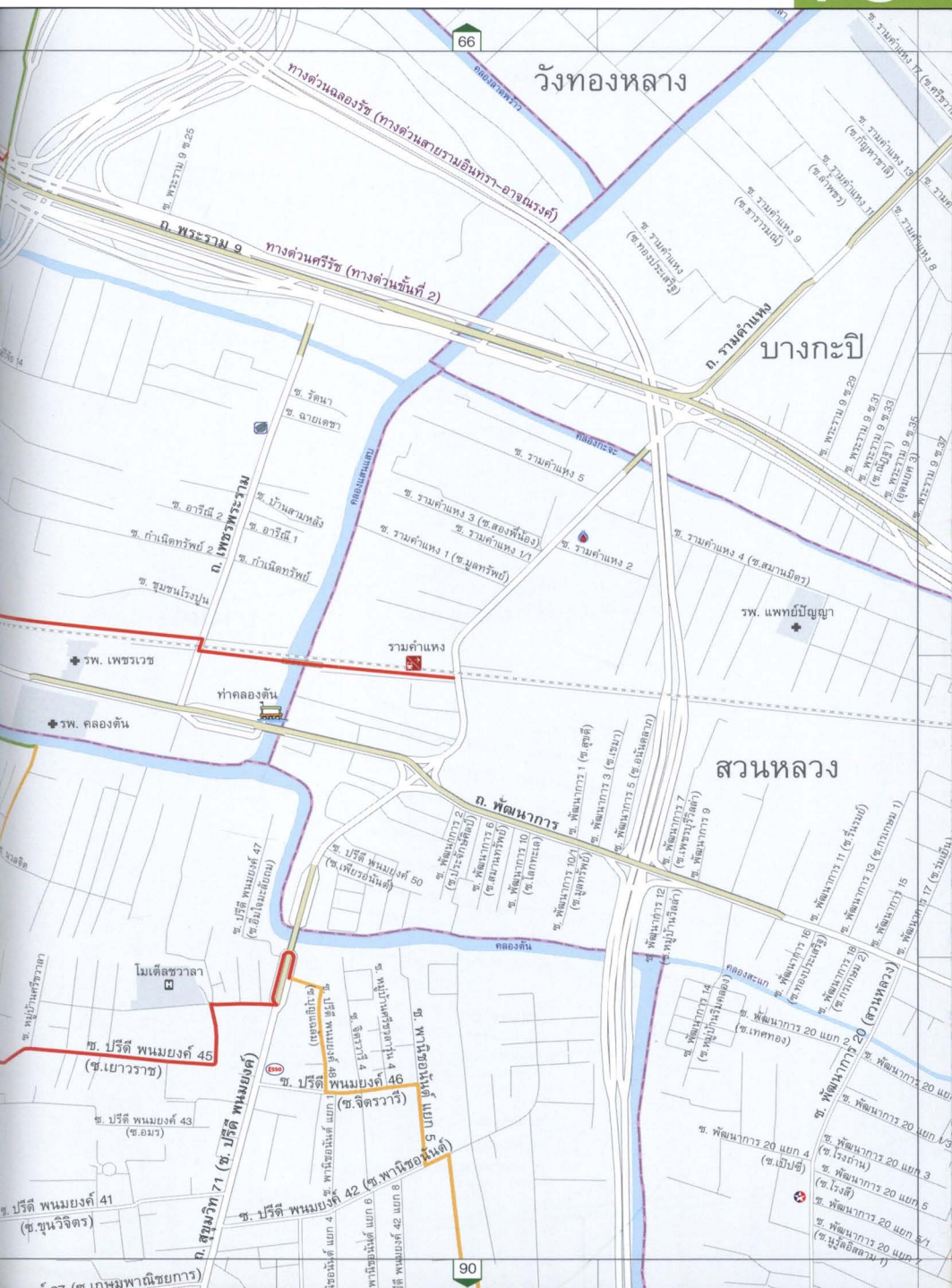








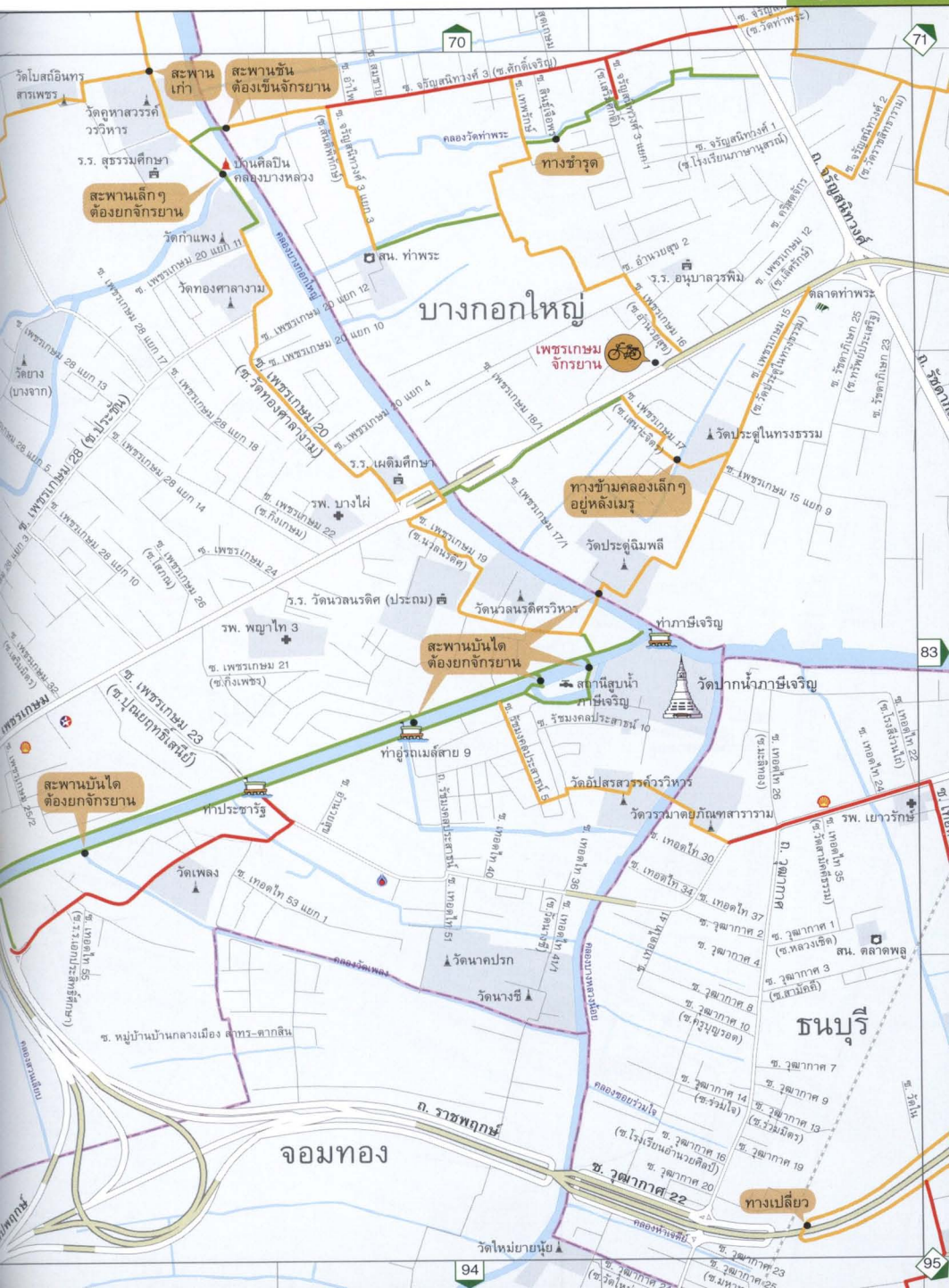


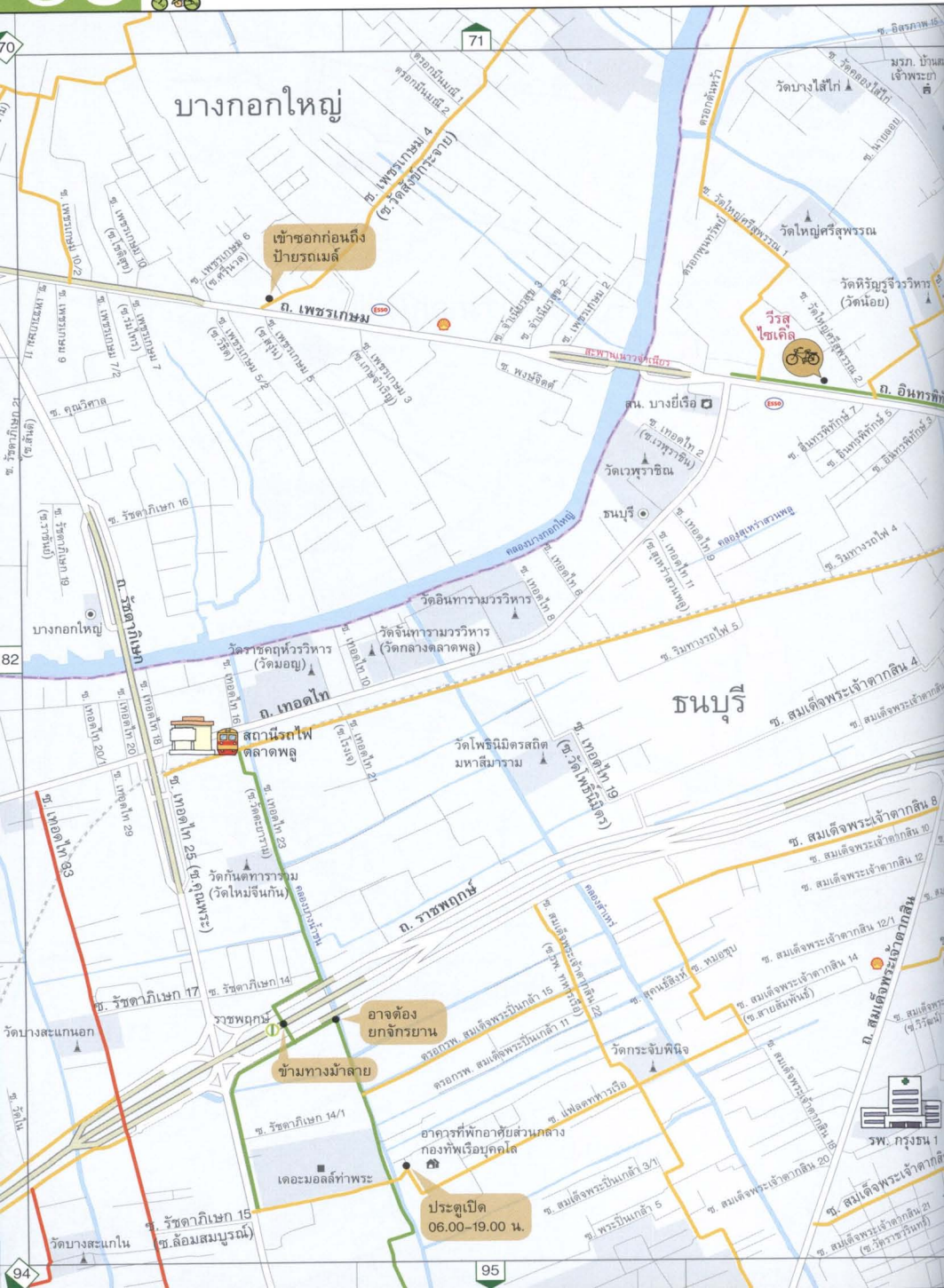


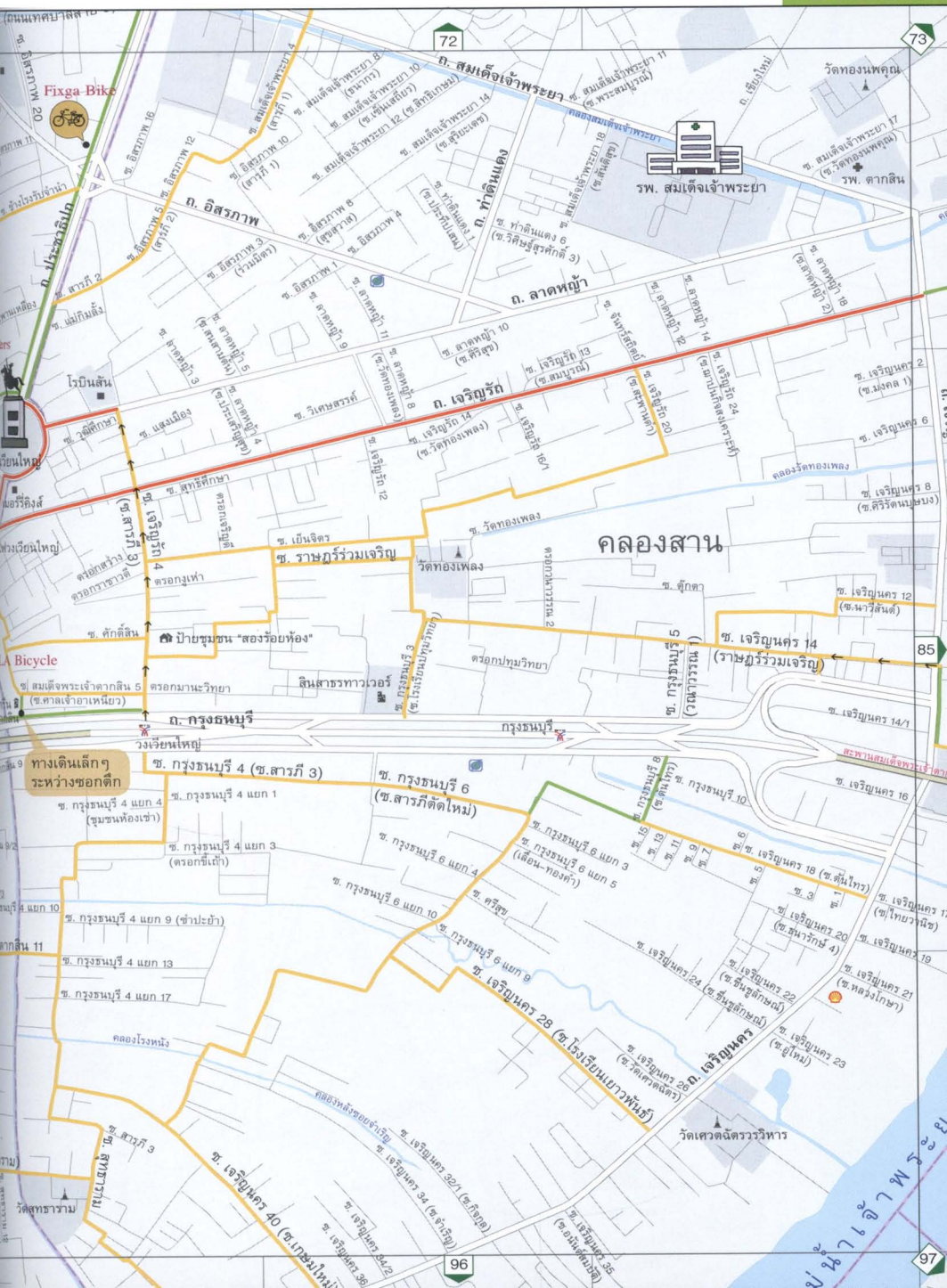






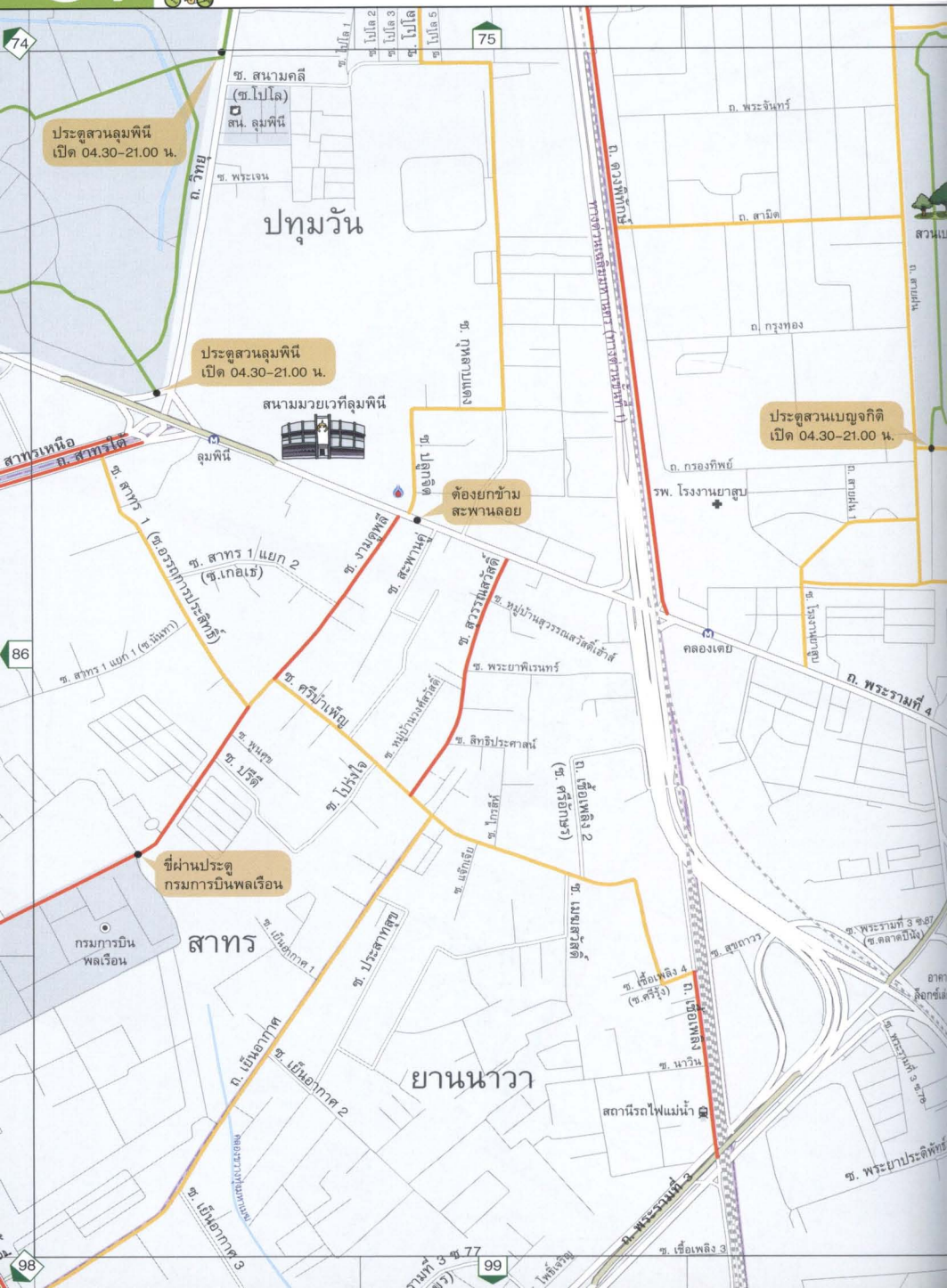


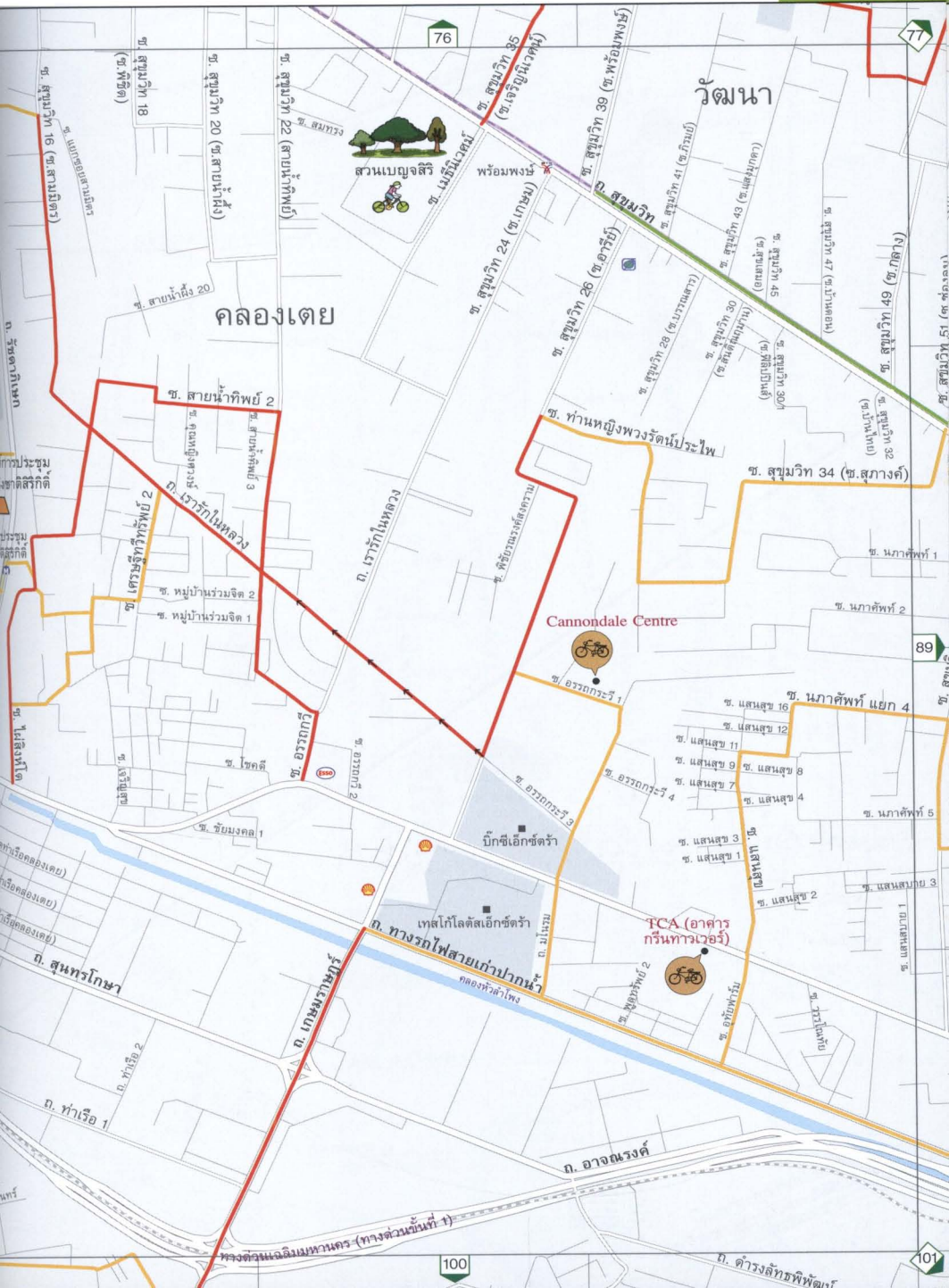


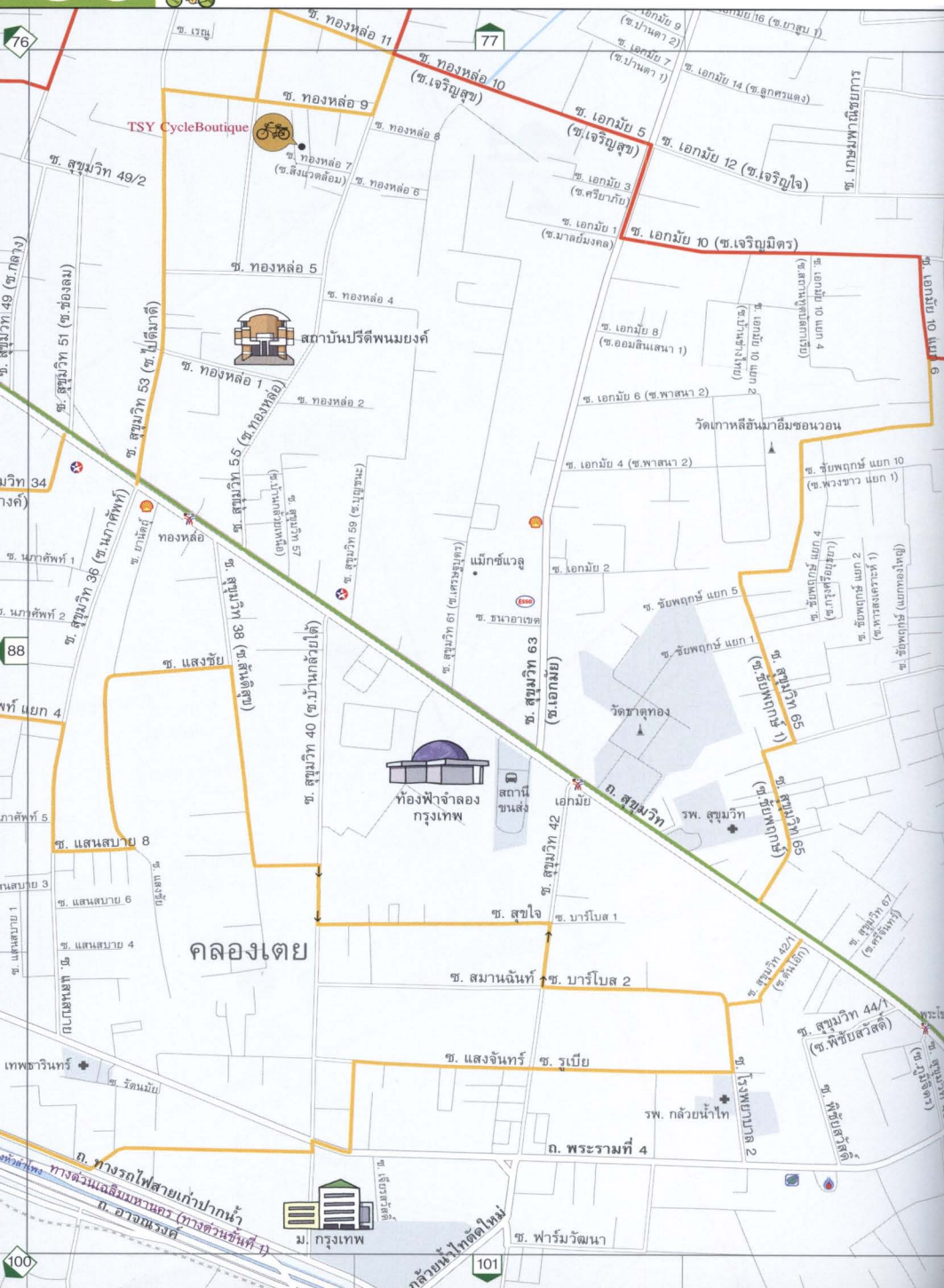


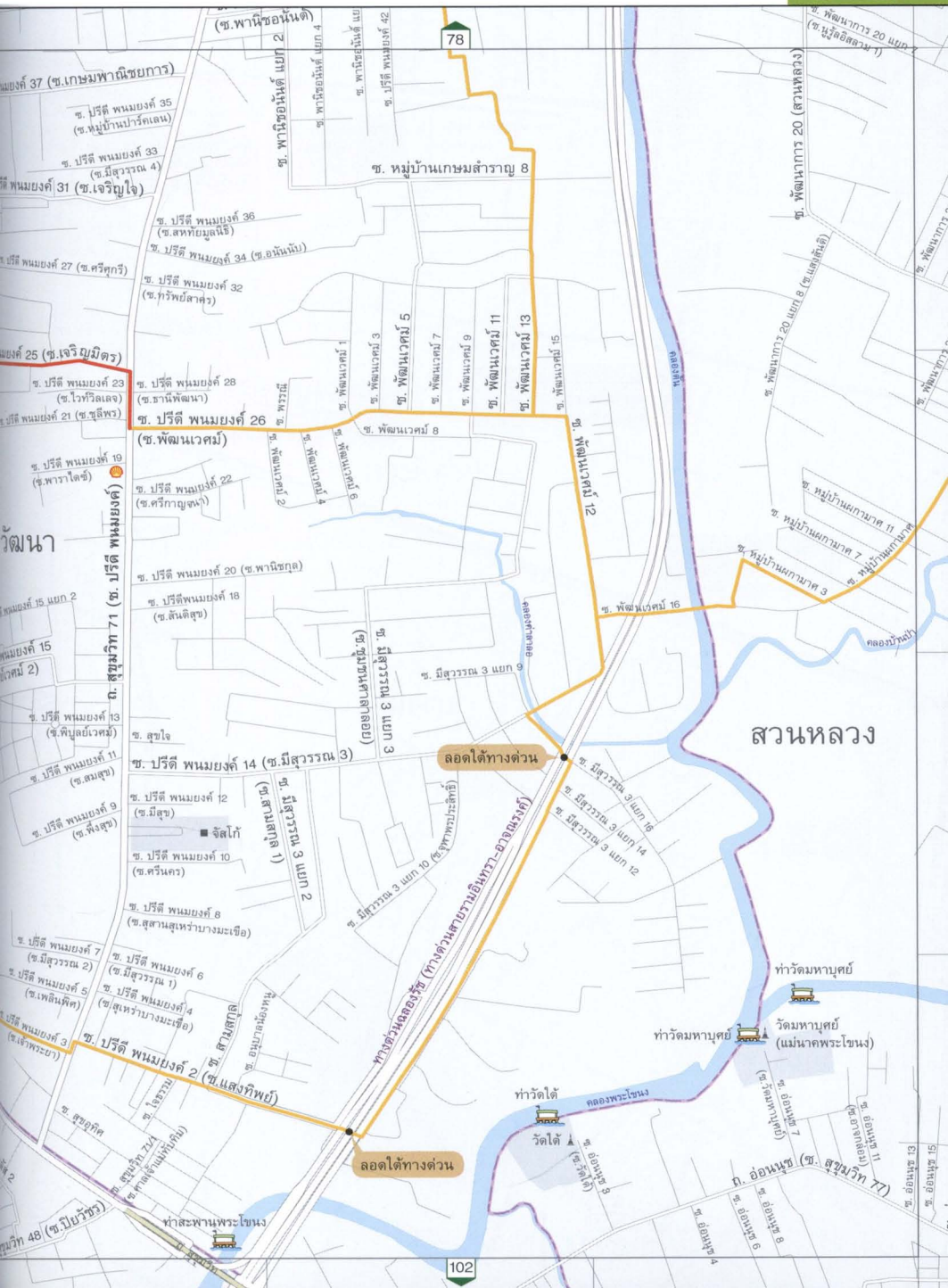










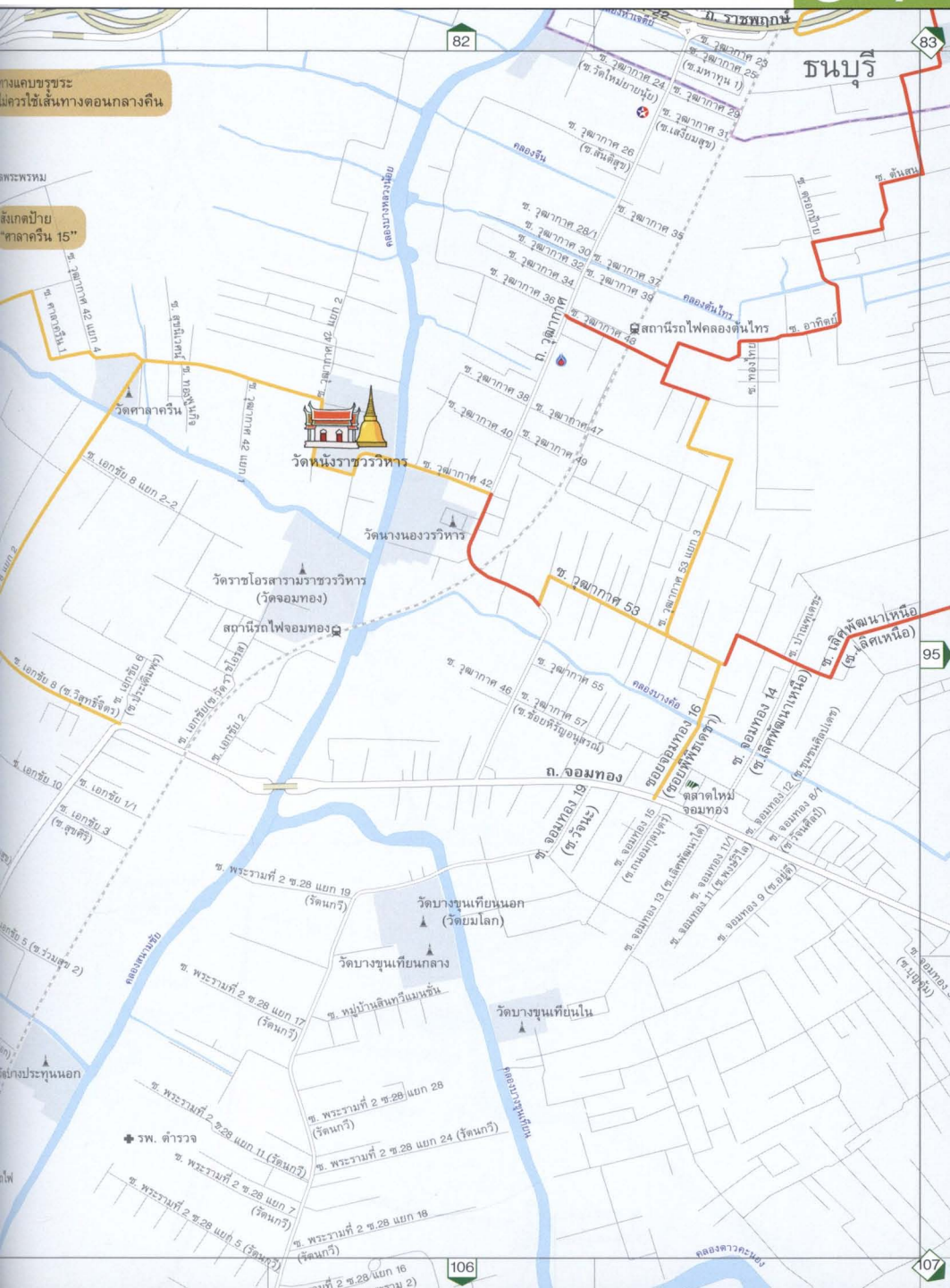


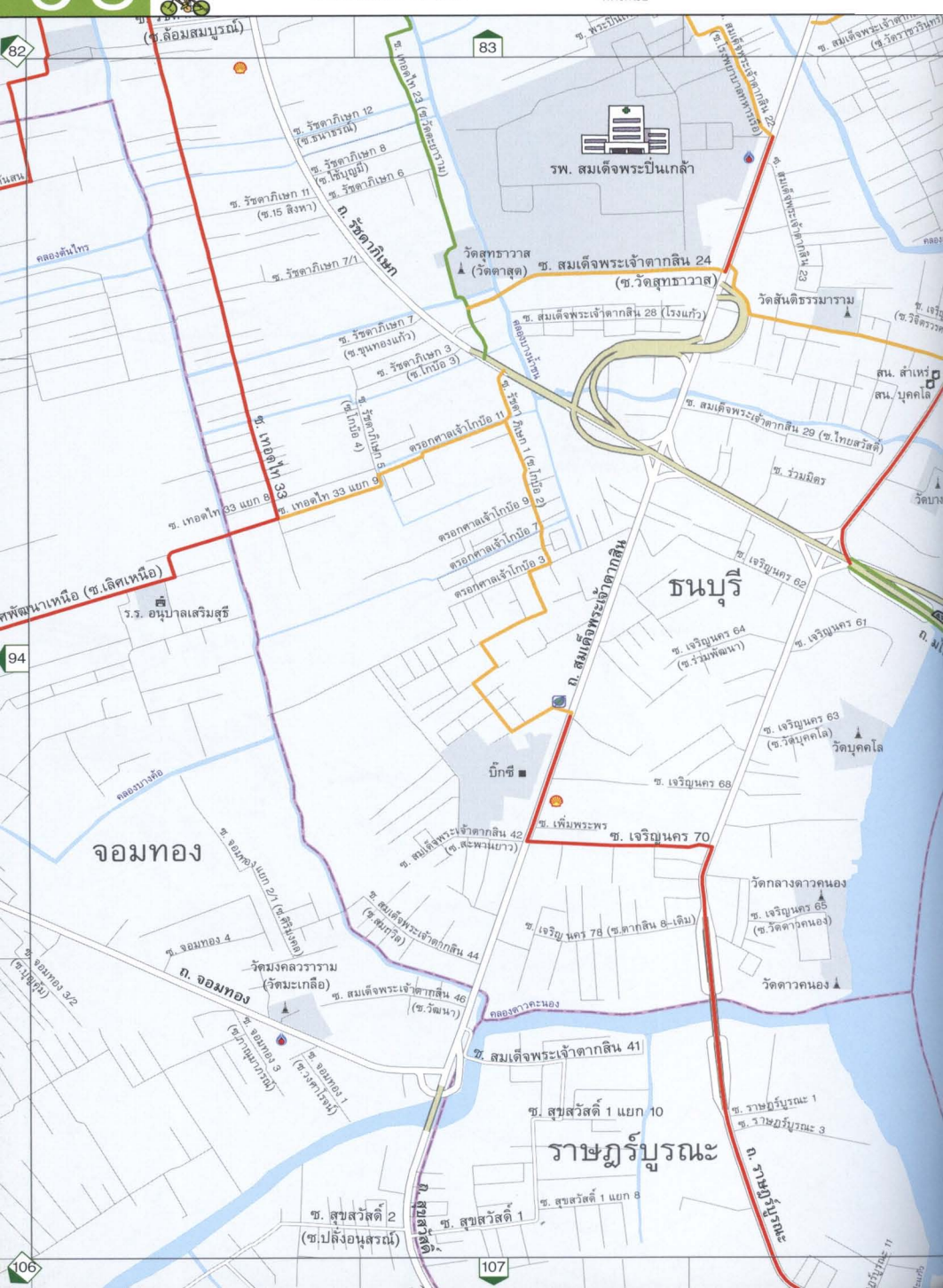


79-80	81-82
91-92	93-94
103-104	105-106

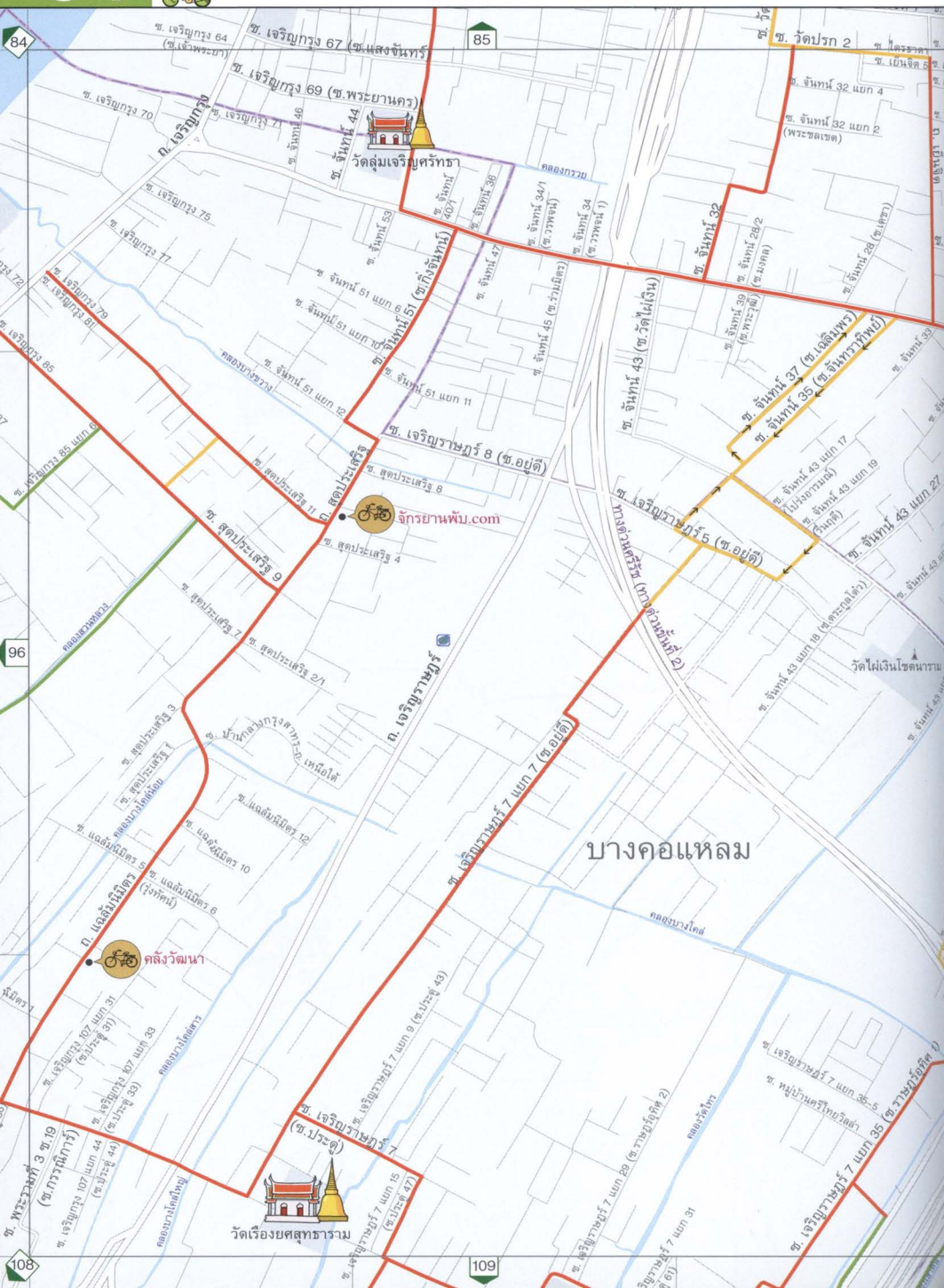


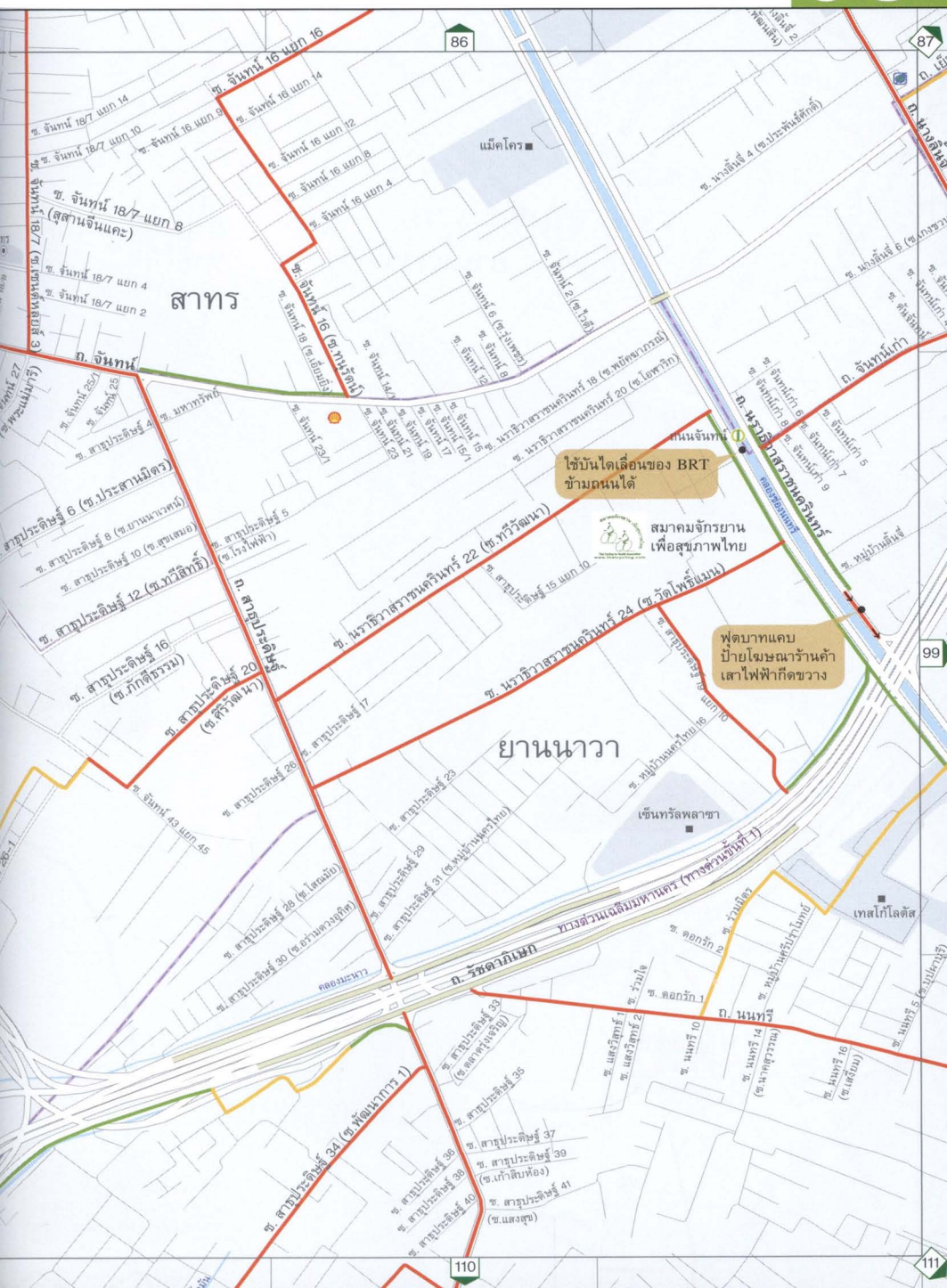










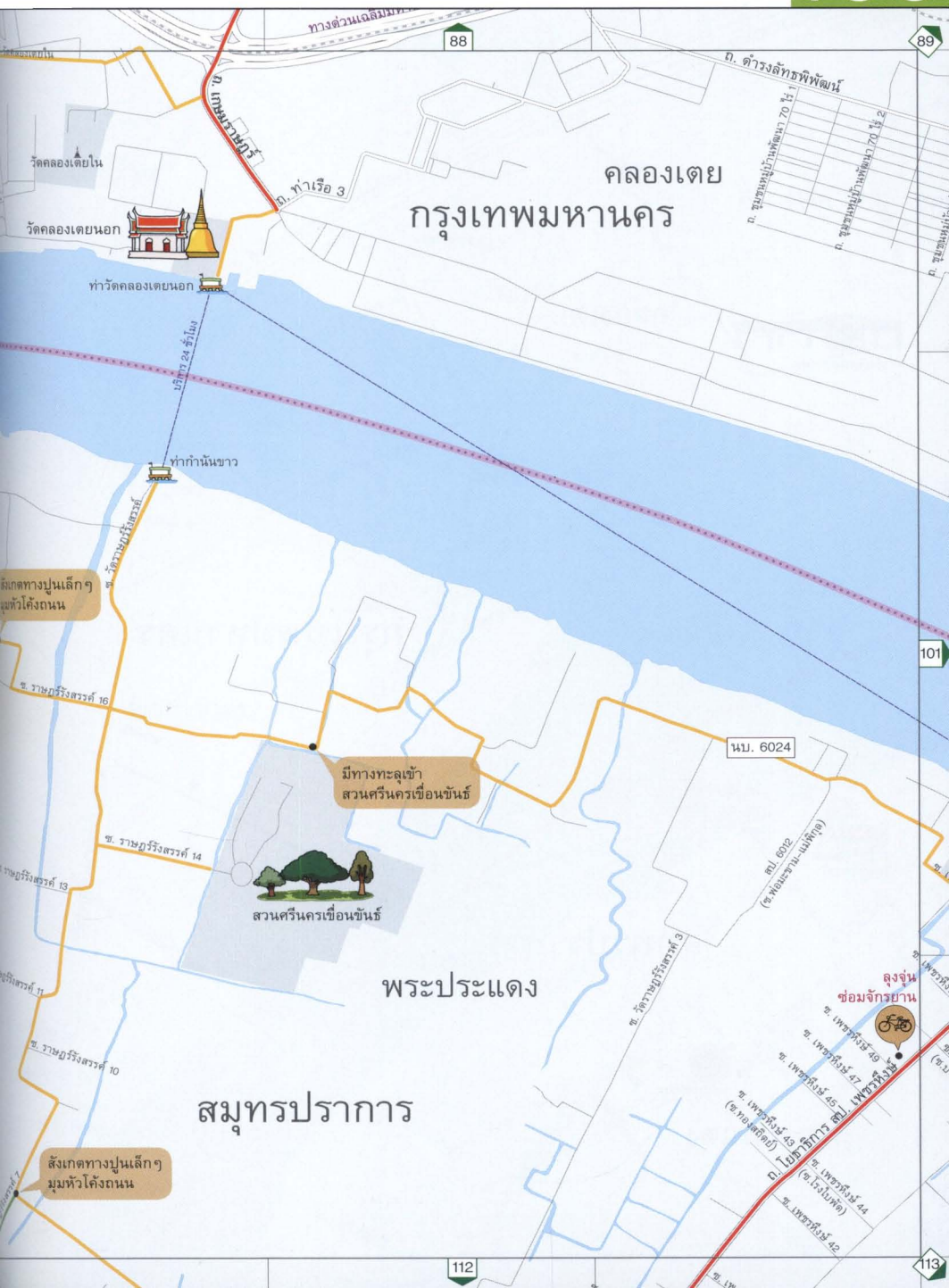


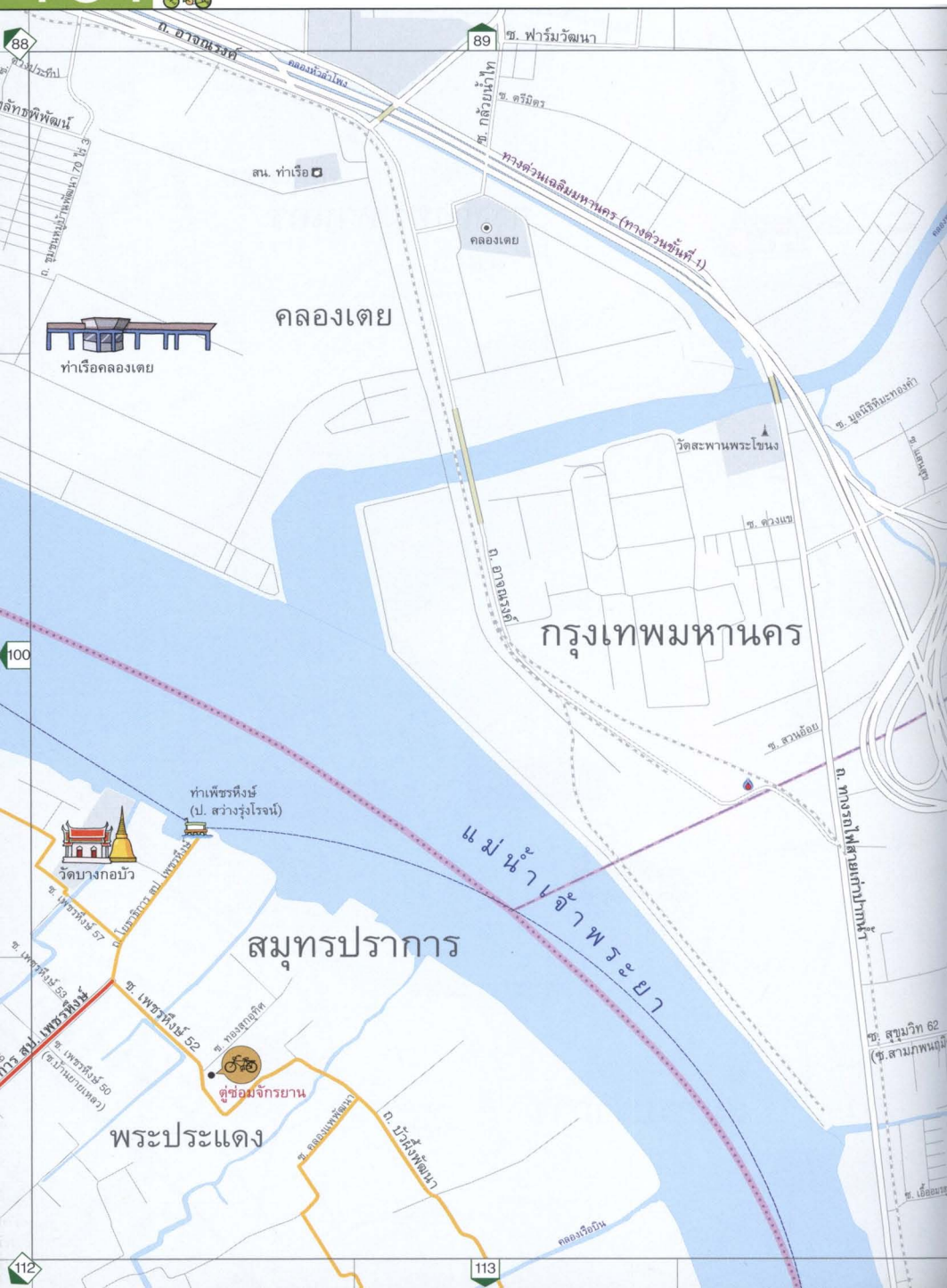


แนวไม้พุ่มบนฟุตบาทกว้างเกินไป
ทำให้ทางเดินและทางจักรยานแคบ

ทางปูนเล็กๆ เข้าร่องสวน
บางจุดมีตะไคร่ปกคลุม
ระวังลื่น

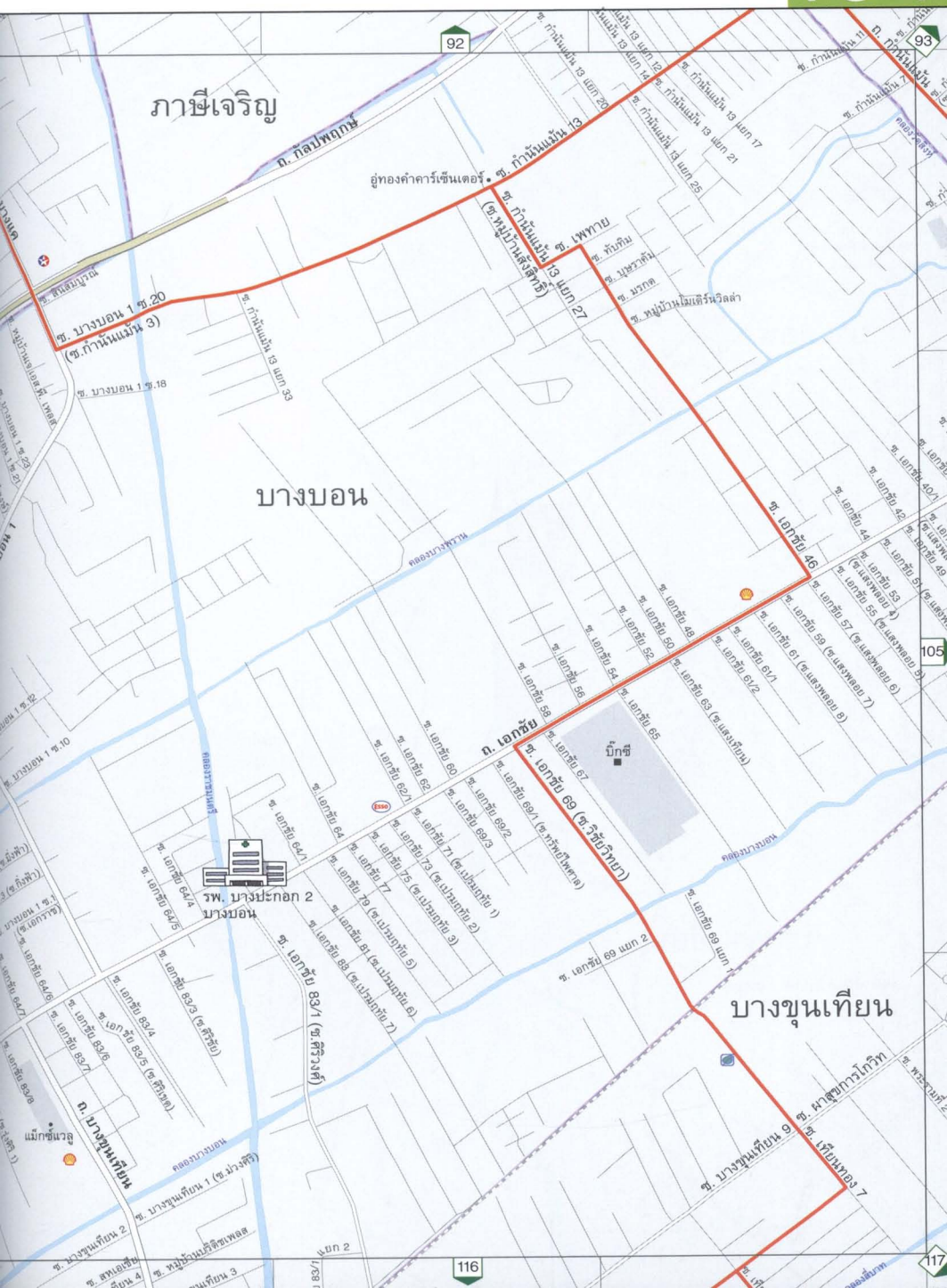
ทางคอนกรีตยกพื้นเหนือสวน
และร่องน้ำขนาดกว้าง 1 เมตร
บางจุดมีตะไคร่ปกคลุม ระวังลื่น

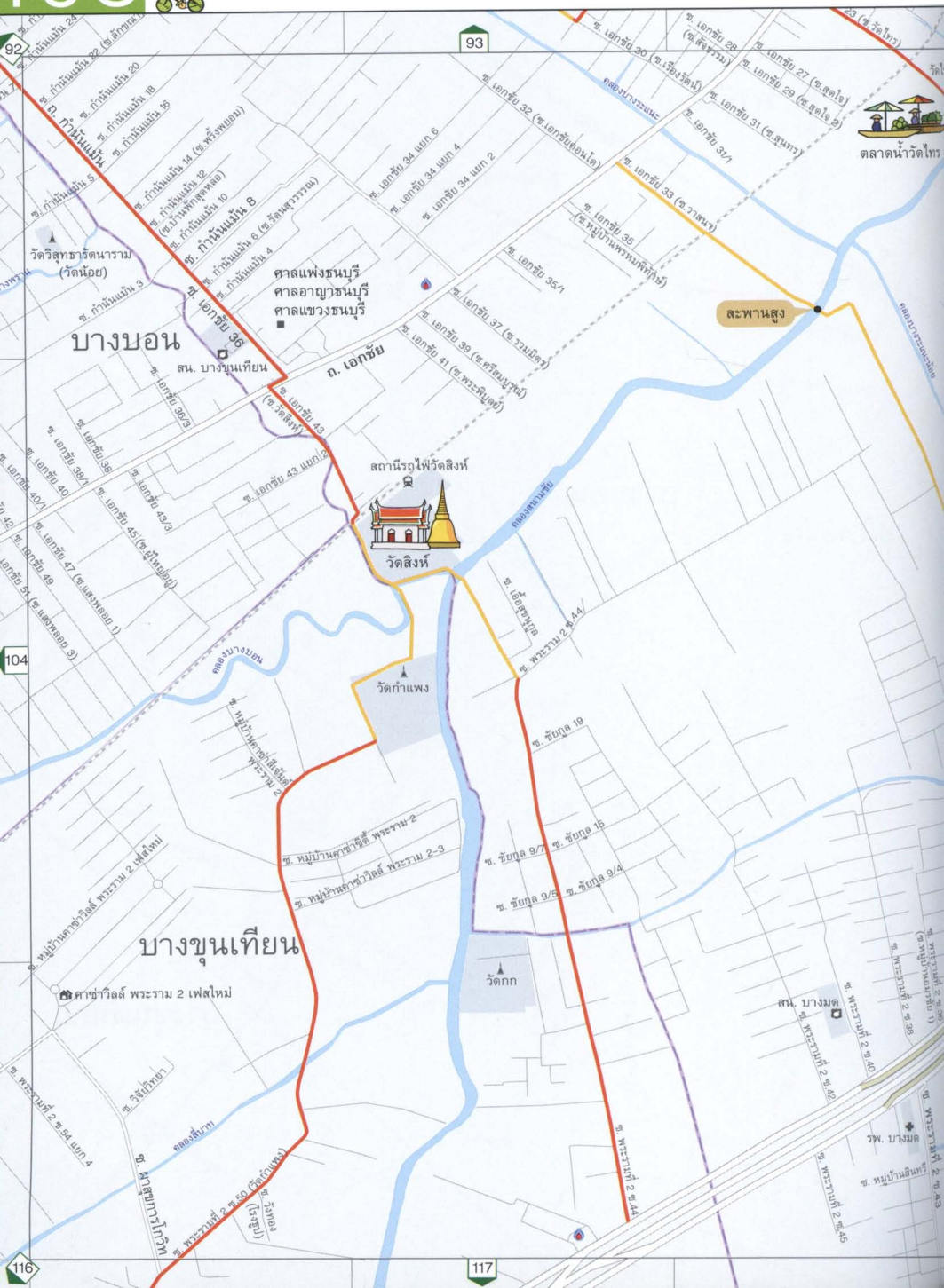


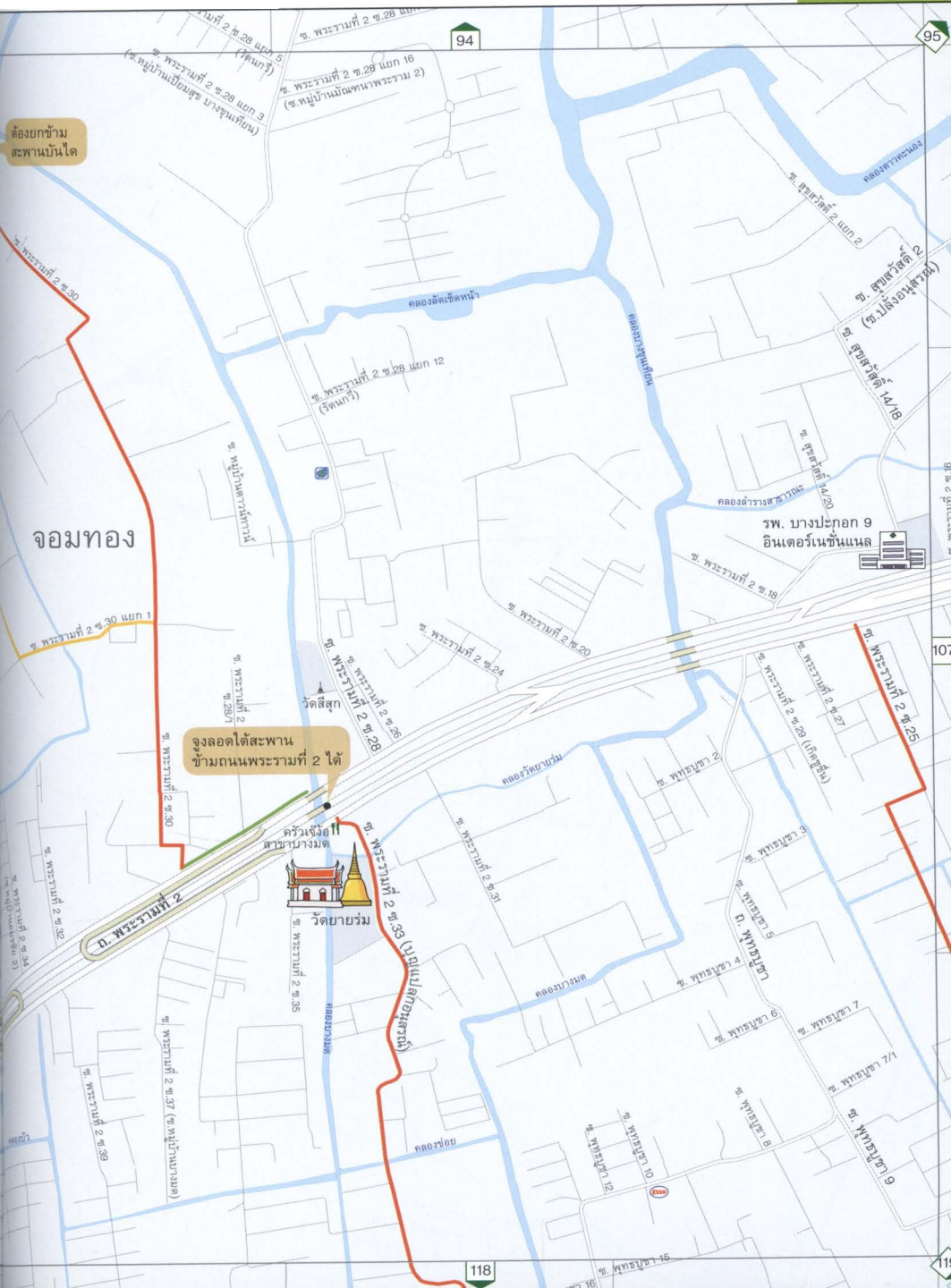


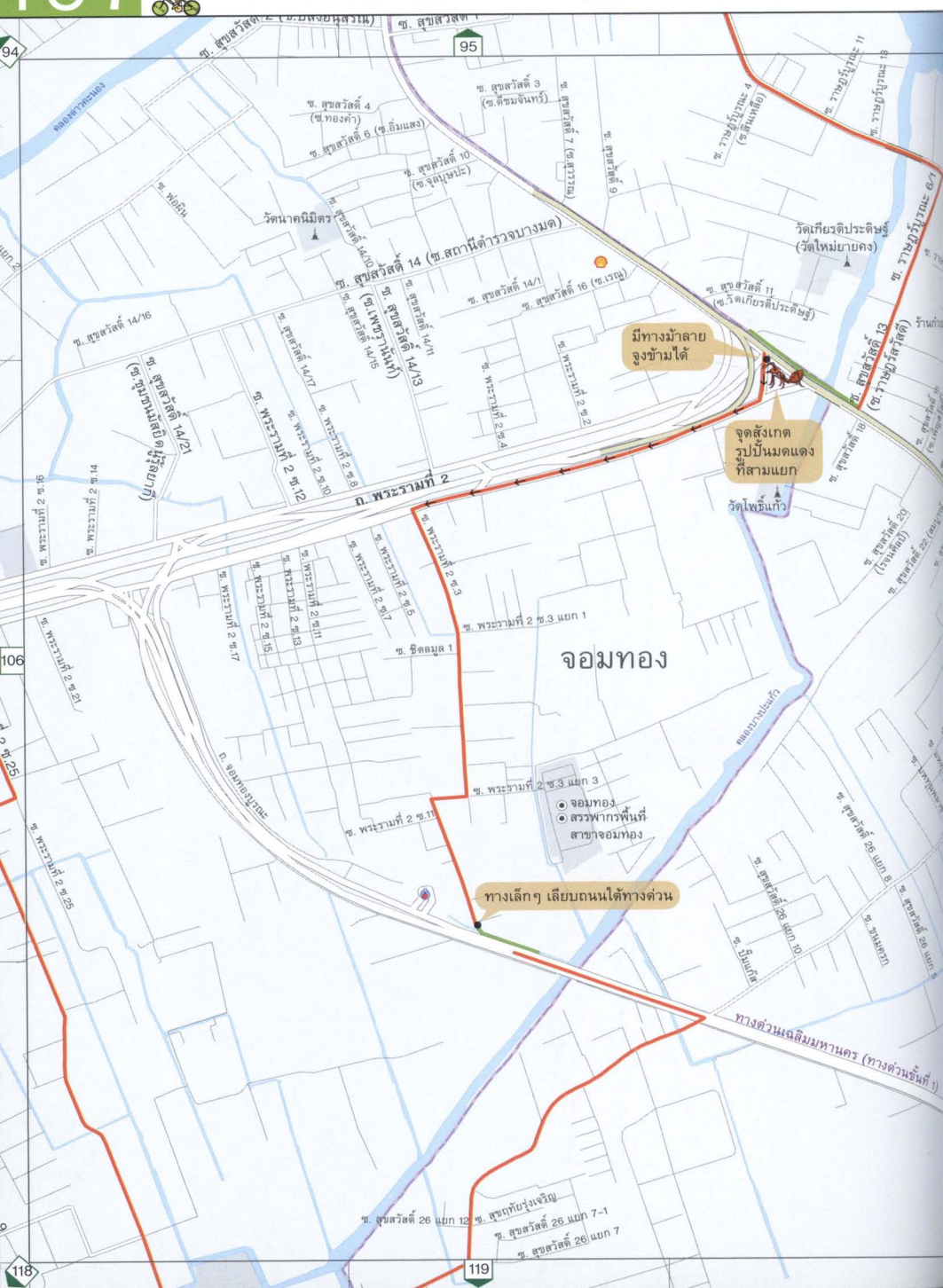




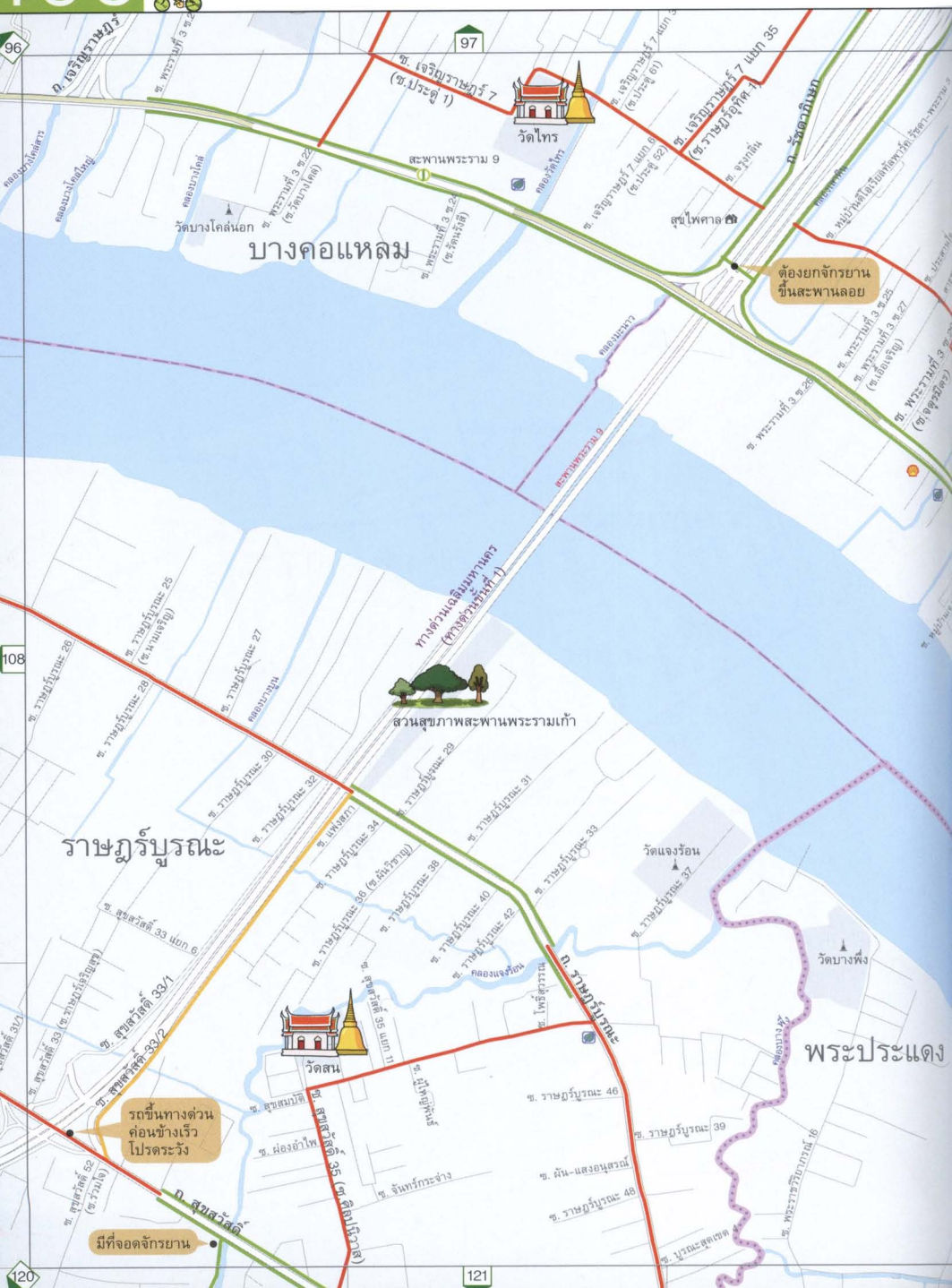




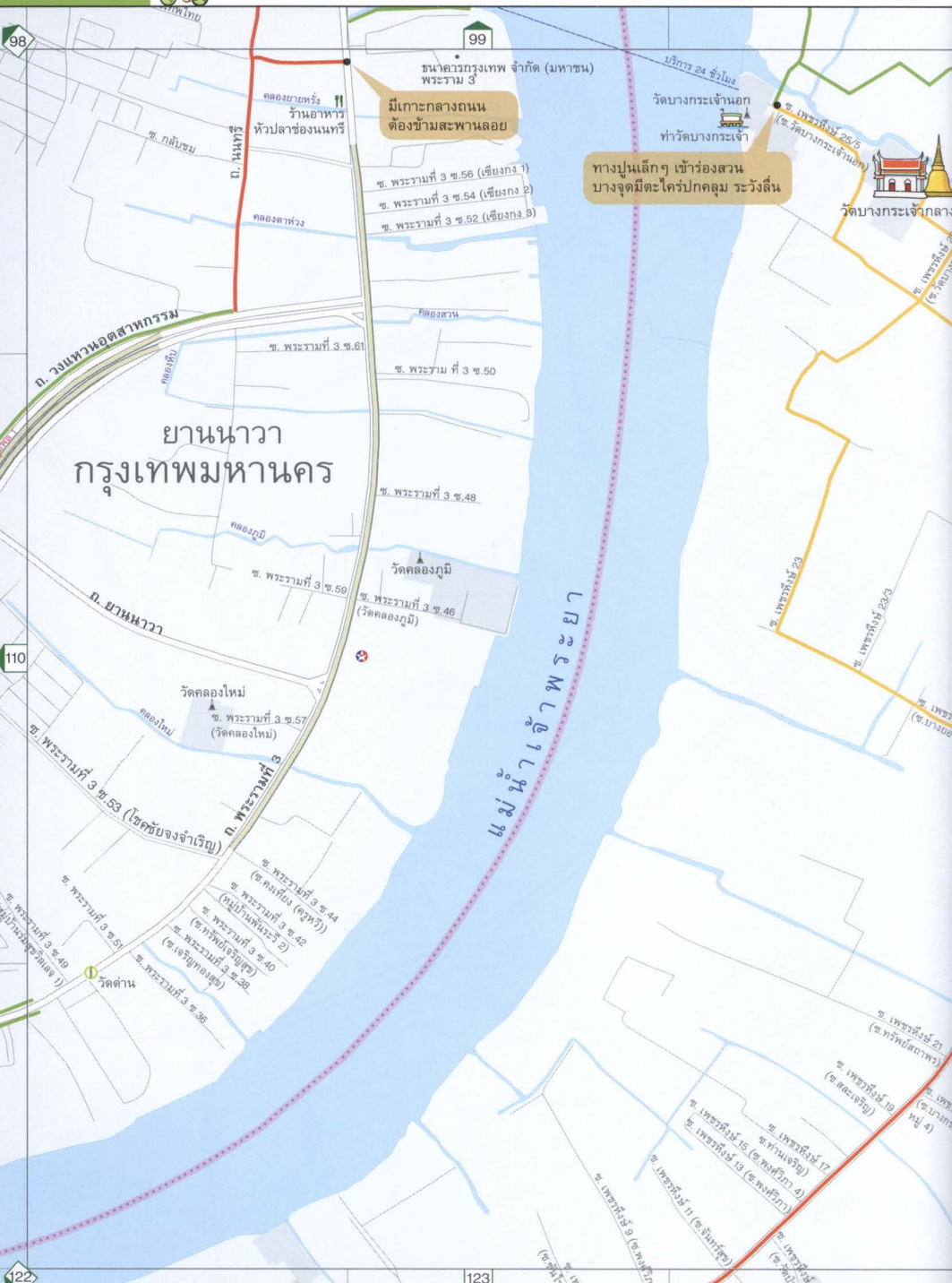
















100

101

คลองวัดอิน

ช. ปันรรมศิริ

ถ. บึงสังัดนา

ช. บึงสังัดนา 6
(ช. วัดบางน้ำผึ้งนอก)

วัดบางน้ำผึ้งนอก

ทำบึงน้ำผึ้ง-บางนา

ช. บึงสังัดนา 7
(ช. วัดบางน้ำผึ้งนอก)สมุทรปราการ
พระประแดง

คลองบางระลือ

ช. เพรทิม 20 (ช. บึงสังัดนา)

แม่น้ำเจ้าพระยา

ทำสรวพาร-บางนา

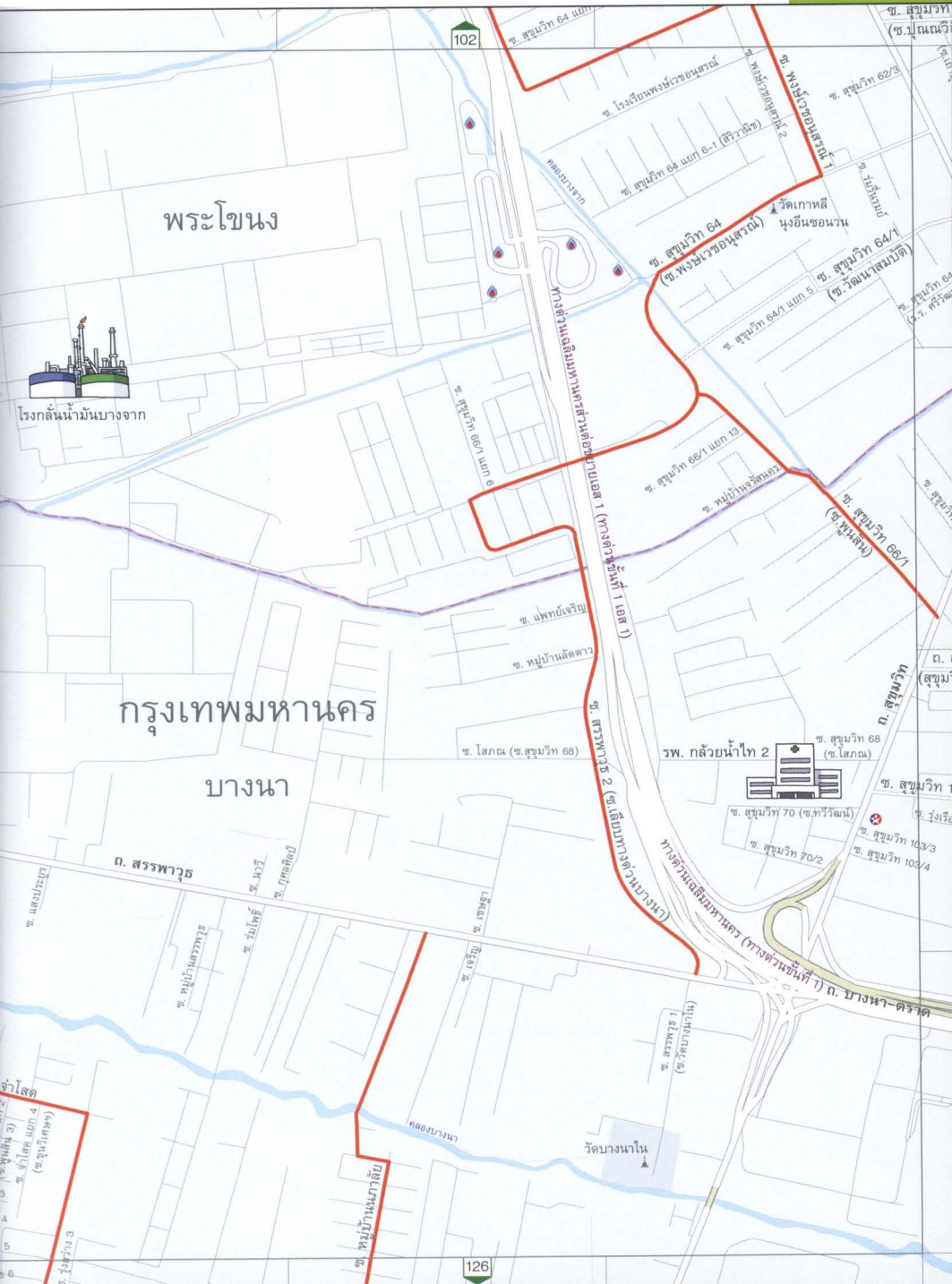
วัดบางนา

ช. สรวพาร 21 แยก 4
(ช. บึงสังัดนา 2)
ช. สรวพาร 21 แยก 6
(ช. บึงสังัดนา 1)เซ็นทรัล
ข้ามเกาะกลางใต้

ร.พ. ทหารเรือกรุงเทพ

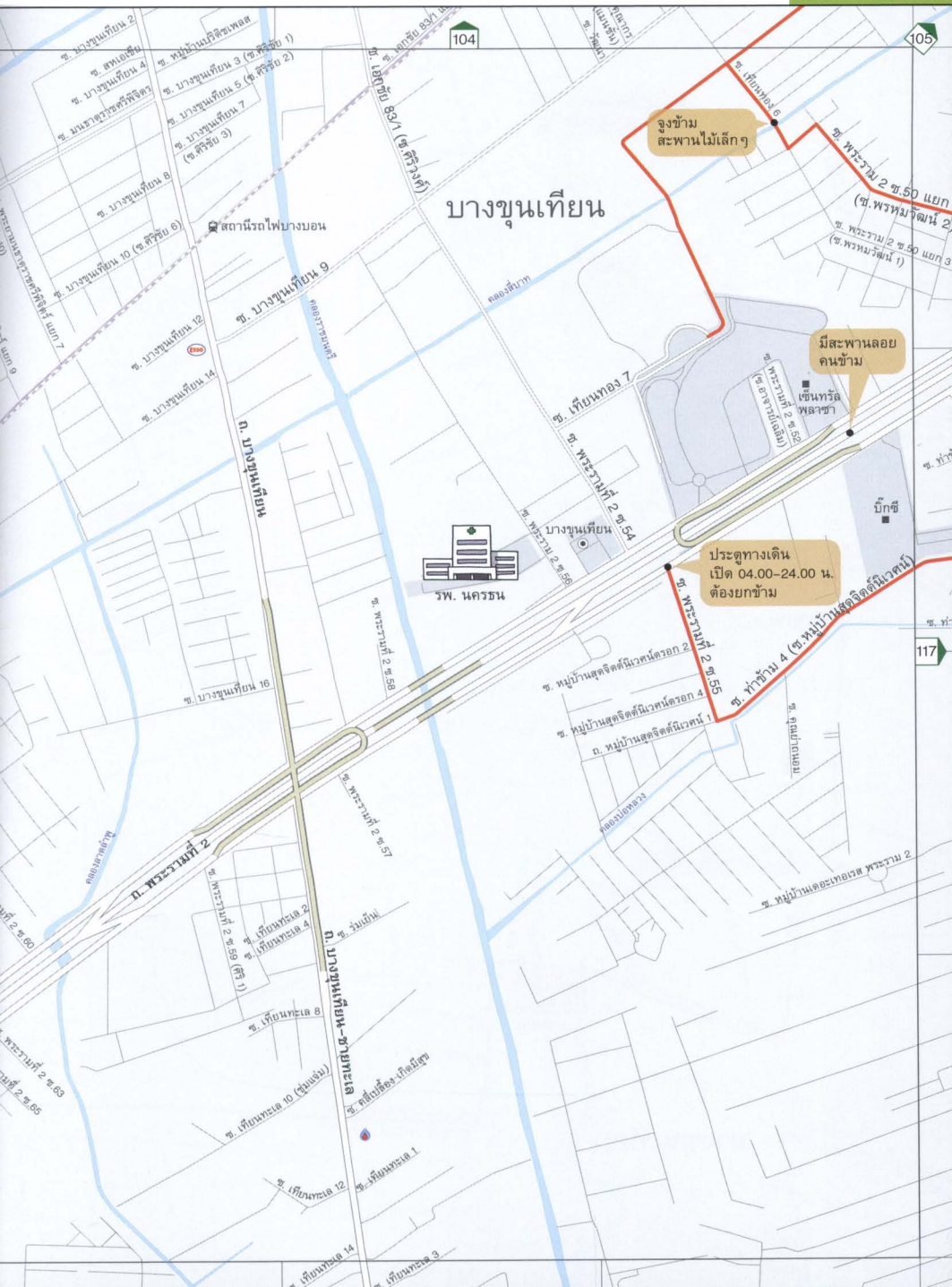
124

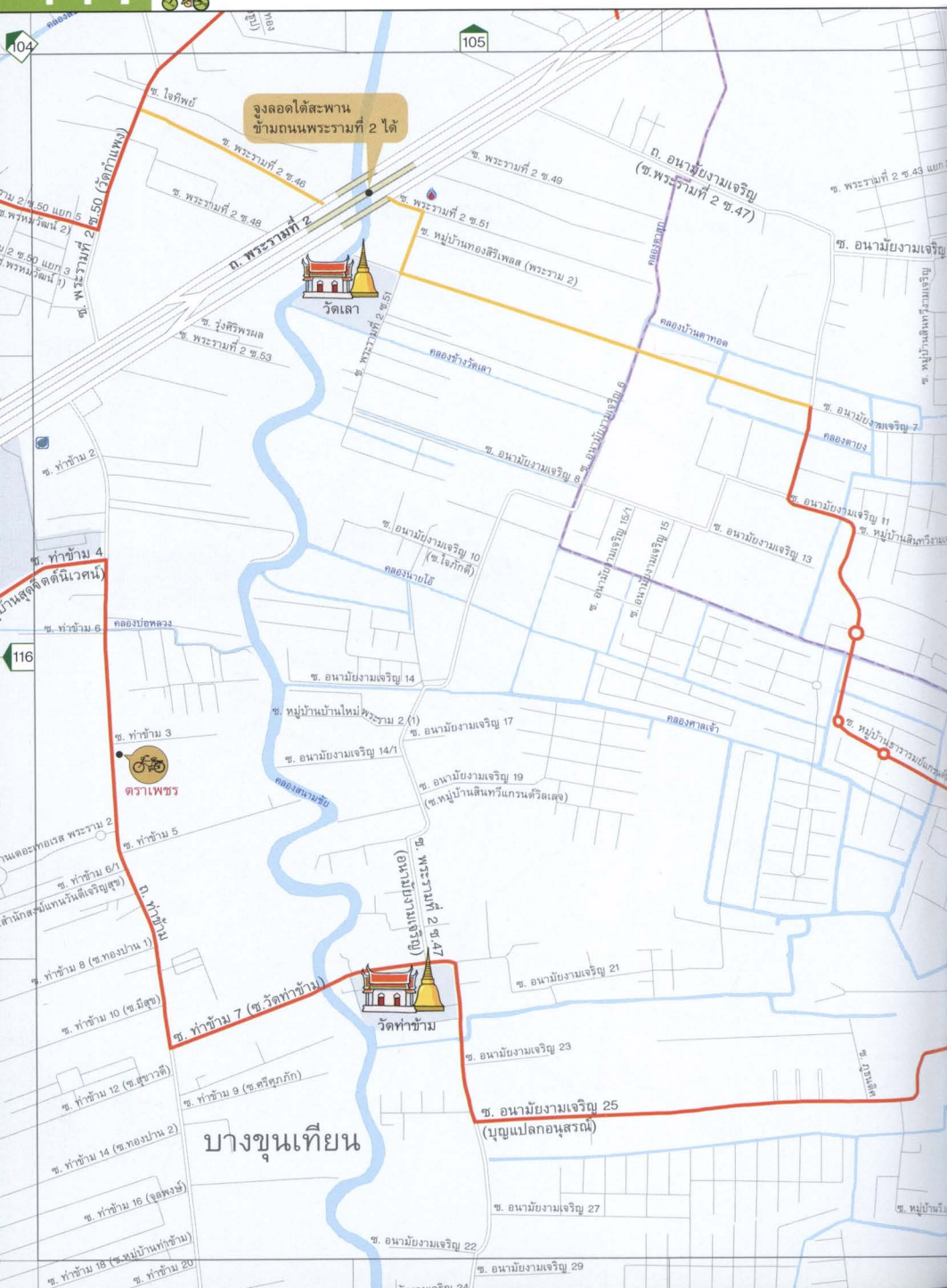
125

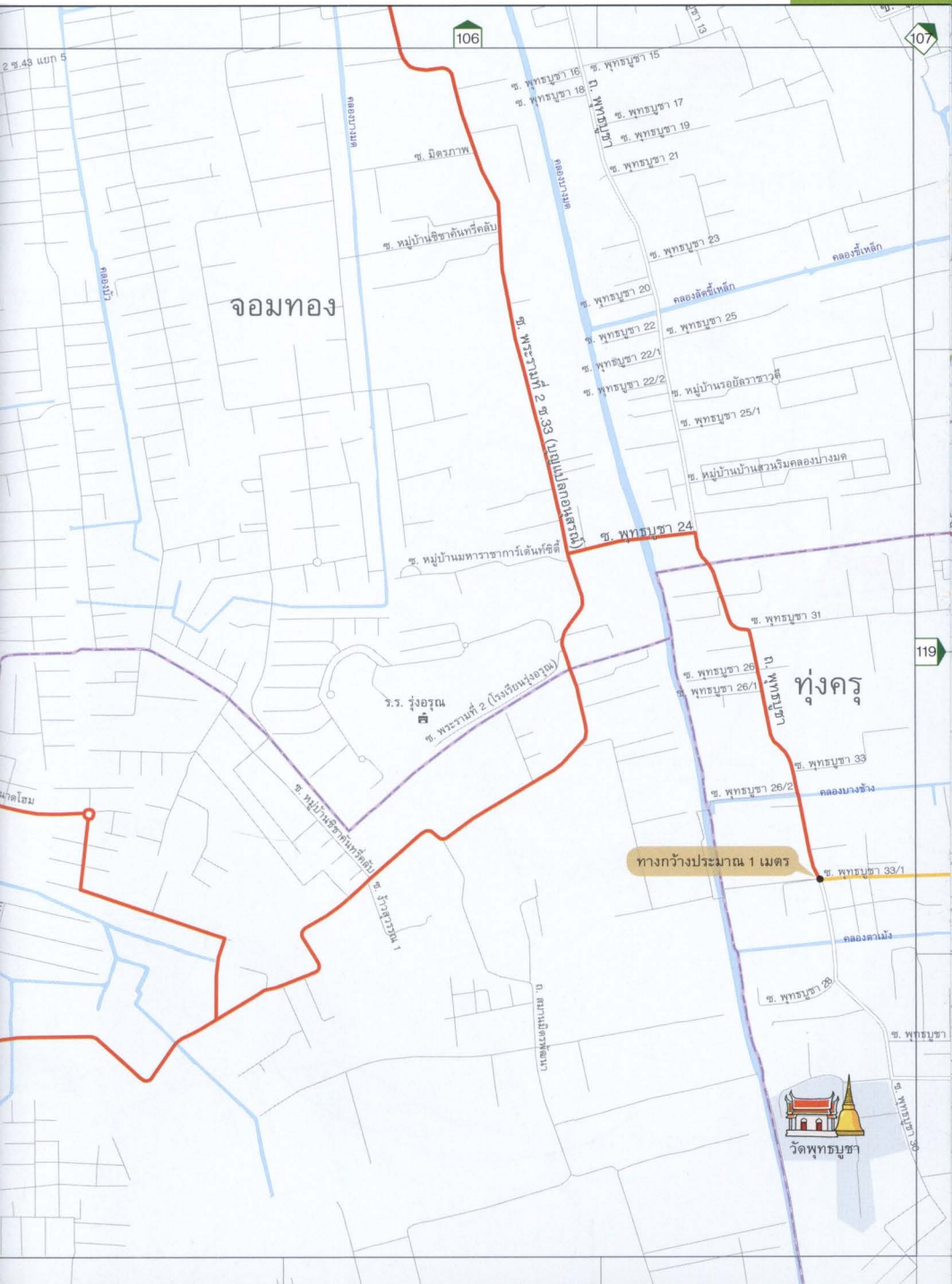


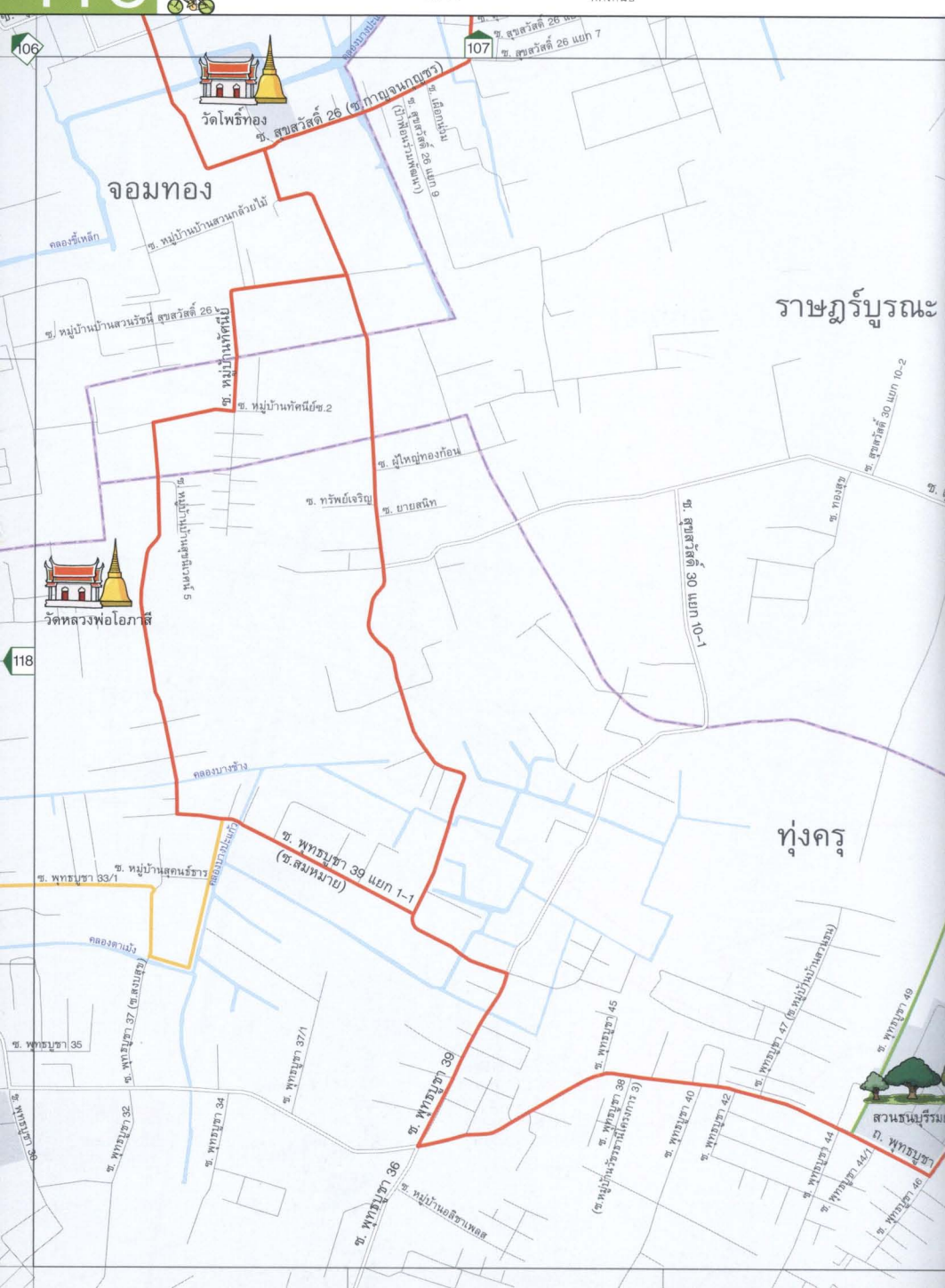


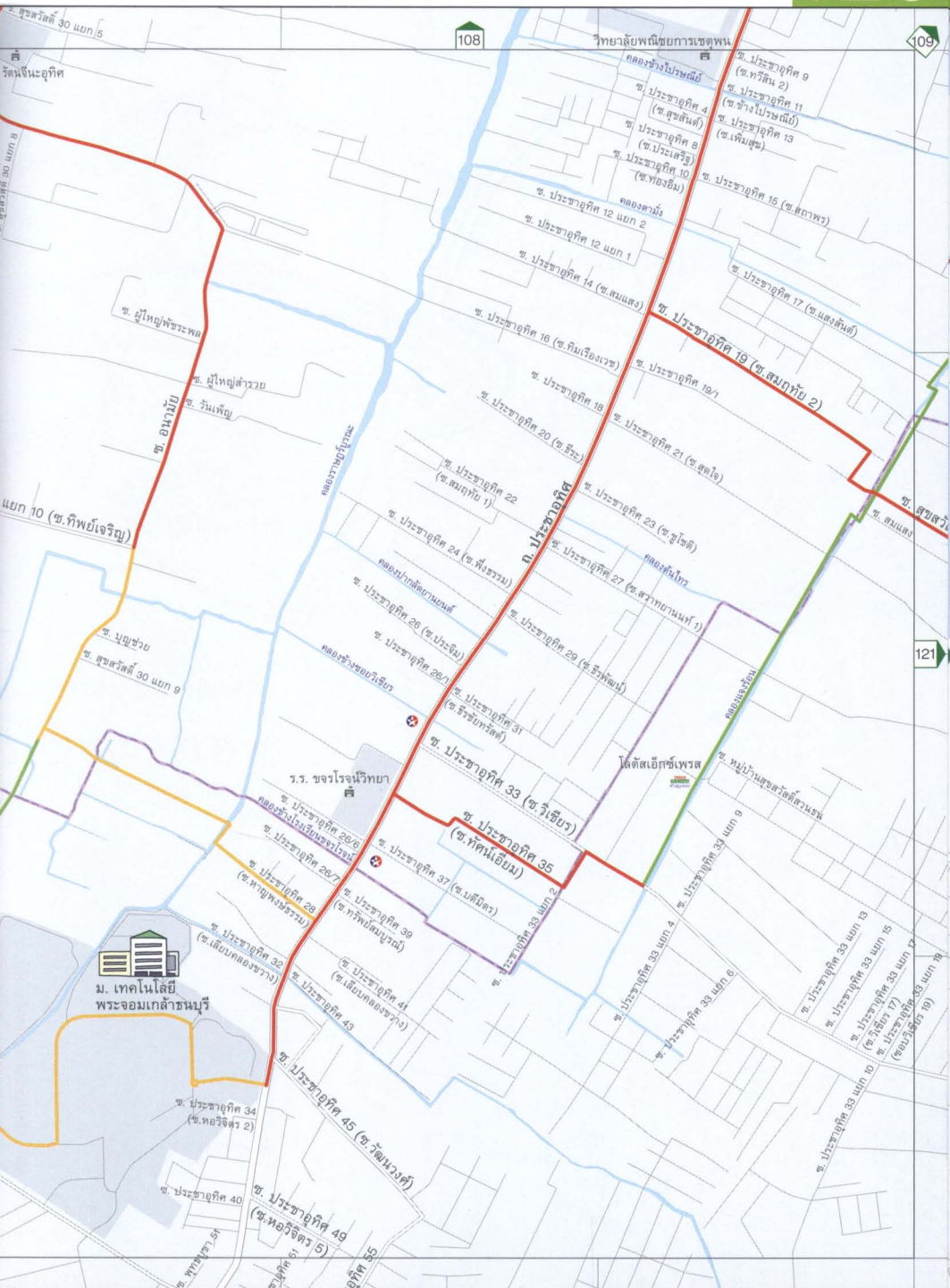
	103-104	105-106
	115-116	117-118













ทิศเหนือ







ก. เพชรทิ้ง

หมึกซ่อมจักรยาน



วัดจากแดง

สวนเฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา

ทางลูกรัง
บางช่วงเป็นสะพานไม้
ต้องขี่อย่างระมัดระวัง

วัดบางกระสอบ



วัดทองตุง

ร. เพชรทิ้ง
(วัดทองตุง)

ก. นุเจ้าสมิงพร

ร. เพชรทิ้ง
(วัดทองตุง)

แม่ผู้ใจพระยา



วัดโยธินประดิษฐ์

ช. หมู่บ้านพุดซาวิไล

๓. เขตอุดมศักดิ์

ข. วัดโยธินประดิษ

ช. รวมญาติ

ช. สร้อยทอง 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

ข. หมู่

(ช.วัดมหาวัน)

ช. สกุลไพศาล

ข. หิริญวณ 1

ข. หิริญวัฒน์ 2

ช. ท้าว

วัดมหาวัน

ช. ศรีศักดิ์

๒. ทองเหลือง

สมุทรปราการ
พระประแดง

คลองสำโรง

ช. เทศบาลลำไโรงใต้ 2
(ช.ปราบูก)

ยพาทอง ๖

หน้า 2 ของ 2

ผลสัมฤทธิ์



If
I
can
bicycle,
I
bicycle.

– Sir David Attenborough





ชุมชนนักปิ่น
และร้านจักรยาน

ชุมชนนักปั่น และร้าน จักรยาน

๒
ถ

อยากปั่นจักรยาน แต่ยังไม่กล้าลุยเดี่ยว หรืออยากมีเพื่อนร่วมปั่นไปด้วยกัน ลองหากลุ่มจักรยานที่อยู่ใกล้บ้าน ในโรงเรียน หรือที่ทำงานก่อน หรืออาจใช้เสิร์ชเอนจินดูกลุ่มจักรยานต่างๆ ที่รวมตัวกันปั่นเป็นประจำ เช่น "ชุมชนนักปั่น" ใน www.thaimtb.com, กระดานข่าว สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย, อัลบั้มภาพ cycling groups ใน www.facebook.com/CafeVelodome การปั่นจักรยานเป็นกลุ่มให้ทั้งความสุข ความปลอดภัย ความมั่นใจ และเพื่อนใหม่ๆ ด้วย ในกรุงเทพมหานคร มีกลุ่มจักรยานหลากหลายมาก แต่ละกลุ่มมีสไตล์หรือจุดประสงค์ในการปั่นแตกต่างกันไป ต้องมีสักกลุ่มแน่ๆ ที่เหมาะกับเรา

แหล่งข้อมูลและองค์กรกลุ่มจักรยาน

- www.facebook.com/BangkokBicycle : เพจเฟซบุ๊ก Bangkok Bicycle Campaign
- www.greenworld.or.th : มูลนิธิโลกสีเขียว
- www.thaicycling.com : สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
- www.thaicyclingclub.org : ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย
- www.thaimtb.com : ชุมชนออนไลน์ของคนปั่นจักรยานที่คึกคักที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศไทย

แหล่งข้อมูลต่างประเทศ

- www.copenhagenize.com
ไฮไลต์ชีวิตนักปั่นจักรยานในกรุงโคเปนเฮเกน
- www.streetfilms.org บันทึกเรื่องราวถนนน้ำร้อนर्मยทั่วโลก



ร้านจักรยาน

แผนที่หน้า	ชื่อร้าน	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
11	ซิติไบค์ (อาคารแม็กซ์แวลู ชั้น 1)	0-2521-4712-3	
22	เวิลด์ไบค์	0-2944-4848	
22	LA Bicycle	0-2945-4845	
23	กม. 8 จักรยาน	0-2510-3525, 0-2519-2599	
33	Xclife	08-0088-5888, 08-1905-6168	รับซ่อมเฉพาะจักรยานกีฬา
36	สหพัฒน์	0-2879-4259	
42	ส. จักรยาน	0-2538-0357	
42	ส. จักรยาน 2	0-2538-6652	
42	Sealee	08-3808-9061	
47	LA Bicycle	0-2886-5615-6	
55	Asia Bike	0-2887-7813-4	
58	ซ่อมจักรยาน	0-2882-5076	
60	เวโลไทยแลนด์	0-2628-8628, 08-9201-7782	
60	8 Ridar	0-2628-8448, 08-7554-7450	รับซ่อมเฉพาะจักรยานกีฬา
60	Café Velodome	0-2623-6340	เป็นร้านขายกาแฟ แต่ยินดีให้คำแนะนำ และให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับจักรยาน ทุกรูปแบบ
61	ชัยวัฒน์จักรยาน	0-2282-0233, 0-2282-9811	
61	Bok Bok Bike	08-7682-2236	
63	Fixed No Pig Shop	08-1432-5575	รับซ่อมเฉพาะฟิสิกซ์เกียร์ เสือภูเขา เสือหมอบ
64	Jump Sports	0-2203-1849	
70	แสงเพชร	0-2411-0039, 0-2866-6734	
72	แกรนด์ไบค์	0-2622-2197	
72	ฮะฮงจักรยาน	0-2221-1952, 0-2221-8591	
72	ฮั่วฮวด	0-2222-5899	
72	104 Custom Cycles	08-9410-5533	
72	666 Bikes (สะพานพุทธริเวอร์พลาซ่า ชั้น 2)	08-8643-0355	





มูลนิธิโลกสีเขียว

มูลนิธิโลกสีเขียว

ในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา

กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2534 ทำงานด้านสิ่งแวดล้อมศึกษาควบคู่ไปกับการสื่อสารและเผยแพร่
ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยหวังว่าจะทำให้เด็กและผู้ใหญ่
เกิดแรงบันดาลใจ ติดตามความเป็นไป และดูแลรักษามรดกธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในชุมชน
และท้องถิ่นได้ด้วยตัวเอง

ประธาน : ม.ร.ว. นริศรา จักรพงษ์

รองประธาน : วันชัย ดันติวิทยาพิทักษ์

เลขาธิการ : ดร. สรณรัชฎ์ กาญจนะวณิชย์

คณะกรรมการ : ดร. คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา, ปานบัว บุณปาน,
ไพศาลย์ เปี่ยมเมตตาวัฒน์, ดร. วีระ สมบูรณ์, สายสิริ ชุมสาย ณ อยุธยา,
ดร. ท่านผู้หญิงสุรารัตน์ เกียรติก้อง, ดร. อนุชาติ พวงสำลี

ผู้จัดการ : นิตยา วงษ์สวัสดิ์

สำนักงาน : 394/46-48 ถนนนพรัตนราช เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทร. 0-2622-2250-2 โทรสาร 0-2622-2366

อีเมล : gwf@greenworld.or.th ฝ่ายหนังสือเล่ม : gwfbbook@greenworld.or.th

เว็บไซต์ : www.greenworld.or.th

หากคุณผู้อ่านพบว่าหนังสือของมูลนิธิโลกสีเขียวมีข้อบกพร่อง ขำขัน
หรือมีความเสียหายอื่นอันเกิดจากการผลิต โปรดส่งกลับคืนมายังมูลนิธิ
ทางมูลนิธิฯ ยินดีจะจัดส่งเล่มใหม่ให้ท่าน

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สรณรัชฎ์ กาญจนะวณิช และ ศิระ ลิปิพัฒนวิทย์.

Bangkok Bike Map แผนที่ปั่นเมือง : คู่มือหาเส้นทางจักรยานกรุงเทพมหานคร.

-กรุงเทพฯ : มูลนิธิโลกสีเขียว, 2555.

160 หน้า.

1. ทางจักรยาน. I. ชื่อเรื่อง.

388.12

ISBN 978-974-7076-31-8

ISBN : 978-974-7076-31-8

ชื่อหนังสือ : Bangkok Bike Map

แผนที่ปั่นเมือง : คู่มือหาเส้นทางจักรยานกรุงเทพมหานคร

ผู้เขียน : สรณรัชฎ์ กาญจนะวณิช และ ศิระ ลิปิพัฒนวิทย์

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม 2555 จำนวนพิมพ์ : 10,000 เล่ม

ราคา : 80 บาท

ผู้ร่วมพัฒนาแผนที่ปั่นเมือง : กรวิภา วีระพันธ์เทพา, ภูฎานรี ตันวรรณรักษ์, จารวีร์ นิมิตรทะกุล, จิราภรณ์ สมหมาย, ขวลิต อัศววรานันต์ สำนักพิมพ์พรานนกวิทยา (PN MAP), ณัฐพัชร์ สละสวัสดิ์, นนลนีย์ อึ้งวิวัฒน์กุล, นพรัตน์ ธนันทพงษ์, นิตยา วงษ์สวัสดิ์, นิภาภรณ์ สุขใส, บันลัทธิ บุญยะรัตเวช, บุษกร กระจำงั่ว, ปรีศนา โพธิมณี, พงษ์ศักดิ์ คุ้มรัตน์, มงคล วิจะระณะ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย, มัลลิกา สิงคะกุล, วันทนีย์ เจริญวานิช, ศิริสุดา นาเสงี่ยม, ศุภกร ชีวะพันธ์สมพงษ์, สุรอาทิตย์ เกตุแก้ว, อัจฉรา สุขสิริวัฒน์, ร้านจักรยาน วินมอเตอร์ไซด์ และประชาชนคนกรุงเทพฯ ตามท้องถิ่นต่างๆ ร่วมให้ข้อมูล, จัดแม่บ้าน, ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม และอาสาสมัครร่วมสำรวจและทดสอบเส้นทาง

ภาพวาดประกอบ : เสือกระจิง

บรรณาธิการเล่ม : สุวัฒน์ อัศวไชยชาญ, ศิระ ลิปิพัฒนวิทย์

กองบรรณาธิการ : นิรมล มุนจินดา

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม : นิตยสารสารคดี (ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด)

โทร. 0-2281-6110 (อัตโนมัติ) โทรสาร 0-2282-7003

เฟลต : เอ็น. อาร์. फिल्म โทร. 0-2215-7559

พิมพ์ที่ : ด้านสุทธาการพิมพ์ โทร. 0-2966-1600

ดำเนินงานโดย โครงการจักรยานกลางเมือง มูลนิธิโลกสีเขียว

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ลิขสิทธิ์ของหนังสือเล่มนี้

1. เจ้าของลิขสิทธิ์

บริษัท โกลบเทค จำกัด เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์แต่เพียงผู้เดียวในแผนที่ฐาน (Base map) ชื่อ "NOSTRA" ©

มูลนิธิการสีเขียว เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ในเนื้อหาและภาพประกอบ © โดยในส่วนของ "ข้อมูลและเส้นทางจักรยาน" มูลนิธิการสีเขียวและผู้ร่วมพัฒนาแผนที่ป็นเมืองได้ร่วมกันสร้างสรรค์ขึ้น

2. การให้ใช้งานลิขสิทธิ์โดยไม่ต้องขออนุญาต

2.1 อนุญาตให้นำ "แผนที่" ซึ่งต้องประกอบด้วยข้อมูลและเส้นทางจักรยาน และแผนที่ฐาน (Base map)" ที่ปรากฏในหนังสือ หรือแยกเฉพาะ "ข้อมูลและเส้นทางจักรยาน" ไปทำซ้ำ ดัดแปลงหรือเผยแพร่ต่อสาธารณชน โดยสามารถเพิ่มเติมได้เฉพาะในส่วน "ข้อมูลและเส้นทางจักรยาน" เท่านั้น ทั้งนี้เพื่อใช้ประโยชน์ในการขี่จักรยาน หรือสนับสนุนเผยแพร่ให้เกิดการขี่จักรยาน โดยห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า หรือแสวงหาผลประโยชน์ตอบแทนอื่นใด และต้องมีการรับรู้ถึงความ เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์และอ้างอิงแหล่งที่มาให้ชัดเจนทุกครั้ง

2.2 ผู้ที่นำงานลิขสิทธิ์นี้ไปดัดแปลงและเพิ่มเติมตามเงื่อนไขข้อ 2.1 จะต้องอนุญาตให้ผู้อื่นใช้งานลิขสิทธิ์ที่ตนได้ดัดแปลงและเพิ่มเติมแล้วนั้นต่อไปในแบบเดียวกัน

3. การห้ามใช้งานลิขสิทธิ์

ไม่อนุญาตให้นำเฉพาะ "แผนที่ฐาน" (Base map) หรือบางส่วนของ "แผนที่ฐาน NOSTRA" ซึ่งเป็นงานอันมีลิขสิทธิ์ของบริษัท โกลบเทค จำกัด ไปทำซ้ำ ดัดแปลง หรือเผยแพร่ต่อสาธารณชน ไม่ว่าในรูปแบบใดๆ ก็ตาม

Bicycle is
a big part
of the future.
It has to be.

– Bill Nye



