

5 เหตุผลที่ทั่วโลกนิยมใช้จักรยาน ในช่วงโควิด-19



วัน Car Free Day ตรงกับวันที่ 22 กันยายนของทุกปี ทั่วโลกต่างพร้อมใจกันจัดกิจกรรมรณรงค์ ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว แล้วหันมาใช้ระบบขนส่งสาธารณะ โดยเฉพาะใช้จักรยานซึ่งเป็นทางเลือกในการเดินทาง เพื่อลดปัญหามลพิษจากยานพาหนะ

“อโณทัย สังข์ทอง” ผอ.สำนักส่งเสริมตลาดคาร์บอนและนวัตกรรม องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) เล่าถึงสถานการณ์ปัญหาโลกร้อน ในวงเสวนา “BIKE and WALK คุณปั่นโลกเปลี่ยน” จัดโดย สสส. และสถาบันการเดินและการจักรยานไทยว่า ปัญหาโลกร้อนเกิดจากการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งมีการเผาไหม้ของเชื้อเพลิงฟอสซิล และการตัดไม้ทำลายป่า

“โดยในปี 2016 ปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยทั้งหมดของประเทศไทยเท่ากับ 318 ล้านตัน คาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า คิดเป็นการปล่อยต่อประชากรเท่ากับ 5.1 ตัน/คน/ปี”

อโณทัย อธิบายว่า 1 ตันคาร์บอนไดออกไซด์ มีปริมาณเท่าไหร่นั้น ให้ลองนึกถึงลูกบอลลู่นขนาดใหญ่ ที่ใช้เพื่อขึ้นไปชมวิวนบนชั้นบรรยากาศ ซึ่งบอลลู่น 1 ลูกเท่ากับ 1 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า แสดงว่าตอนนี้บนชั้นบรรยากาศของประเทศไทย มีบอลลู่นจำนวน 318 ล้านลูก ลอยอยู่บนนั้นและจะอยู่นานถึง 100 ปี

ดังนั้นเราต้องหลีกเลี่ยงหรือปรับเปลี่ยนกิจกรรมบางอย่าง เช่น เมื่อก่อนเราขับรถยนต์ไปทำงาน ปัจจุบันเราอาจจะเปลี่ยนมาใช้จักรยานแทน เพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก

อโณทัย แนะนำว่า การปั่นจักรยานคนละ 20 กิโลเมตรต่อวัน แทนการใช้พาหนะอื่นๆ จะช่วยลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ ดังนี้

1. ใช้แทนรถจักรยานยนต์ ช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 1.16 กิโลกรัม/ปี
2. ใช้แทนรถยนต์ส่วนตัว ช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 2.95 กิโลกรัม/ปี
3. เดินทางด้วยรถตู้ ช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 0.53 กิโลกรัม/ปี
4. ใช้บริการระบบขนส่งมวลชน ช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 0.47 กิโลกรัม/ปี

ดังนั้น ถ้าทุกคนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว หันมาใช้จักรยานนาน 1 ปี ก็จะสามารถ

ช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 2 ตัน/คน/ปี ลูกบอลลูบขนชั้นบรรยากาศของประเทศไทย ก็จะลดลงไปได้ 2 ลูก เป็นต้น

ด้าน “ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม” ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุน สสส. และรักษาการผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. ให้ข้อมูลว่า “วันคาร์ฟรีเดย์” นับเป็นโอกาสดีที่เราจะเพิ่มกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยทางองค์การอนามัยโลก แนะนำว่าถ้าต้องการมีสุขภาพดี ควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์

นอกจากนี้การปั่นจักรยานยังช่วยบริหารปอดให้แข็งแรง เสริมภูมิคุ้มโควิด-19 ดังนี้

1. ปั่นจักรยาน ทำให้หัวใจและเลือดสูบฉีดไหลเวียนดี
2. ยืดออกกำลังกายปอด ทั้งสองข้างของเรา ก็จะยิ่งแข็งแรงและทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรง
4. ช่วยบริหารปอดและเพิ่มออกซิเจน ให้ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์

ขณะเดียวกัน “จักรยาน” ยังถือเป็นพาหนะที่ผู้คนทั่วโลก ต่างให้ความนิยมเลือกใช้เดินทาง ในช่วงโควิด-19 ด้วยเหตุผล 5 ประการ คือ

1. ปลอดภัยตามหลัก Social Distancing
2. ทดแทนการใช้บริการขนส่งมวลชน
3. ออกกำลังกายได้สุขภาพ
4. ประหยัดเงิน ประหยัดพลังงาน
5. เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ดร.นพ.ไพโรจน์ บอกด้วยว่า การเพิ่มกิจกรรมทางกายสามารถทำได้ง่ายๆ เช่น การเดิน หรือใช้จักรยานเป็นพาหนะเดินทางสั้นๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จะช่วยทำให้เรามีสุขภาพดี ห่างไกลโรค

ปัญหาโลกร้อน ค่าฝุ่น PM 2.5 ที่เกินมาตรฐาน สิ่งเหล่านี้ล้วนป้องกันได้ ขอเพียงหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดมลพิษ สสส. ขอร่วมรณรงค์ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว และหันมาเลือกการเดินทางที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม