



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๔๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์โลกวันนี้มีสุข ฉบับประจำวันวันที่ ๑๑-๑๓ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๗๐-๗๑ มูลค่าข่าว ๑๐๐,๖๑๖.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

‘ปายอง’จาก‘มือตบ’สู่‘2ล้อ’!



“ปายอง” อดีตนักวอลเลย์บอลทีมชาติที่หลงใหลการปั่นจักรยาน

คนรัก จักรยาน

ช.อิน
sarayut1410@gmail.com

ขึ้นชื่อว่านักกีฬา ไม่ว่าจะชายหรือหญิง แม้สังขารและวัยจะล่วงเลยไปอย่างไร หัวใจการต่อสู้และแข่งขันมันเรียกร้องตลอดเวลาหากมีโอกาส หรือไม่ก็ต้องหาความท้าทายใหม่ๆให้กับชีวิตอยู่เรื่อยไป

อย่าง “ปายอง” ณัฏฐธรณ์ (ล่ายอง) หอมกลิ่นเทียน อดีตนักวอลเลย์บอลทีมชาติไทย ปัจจุบันเป็นครูแผนกวิชาทักษะชีวิต (พละนามัย) กรุงเทพมหานคร วิทยาลัย “ปายอง” เรียนจบปริญญาโท มศว ประสานมิตร เอกสุขศึกษา

แม้ “ปายอง” จะเป็นคู่หูหญิงและอายุย่าง 53 ปีแล้วก็ตามแต่ไม่ใช่เหตุผลหรือข้ออ้างที่จะไม่ออกไปทะยานตามถนนหนทางด้วยการปั่นจักรยาน เพื่อใช้ชีวิตอย่างอิสระอยู่บนหลังอาน

แน่นอนว่าจากพื้นฐานที่เป็นอดีตนักวอลเลย์บอลทีมชาติ

“ปายอง” จึงไม่มีปัญหาเรื่องความกระตือรือร้นในการออกกำลังกายและรักษาสุขภาพ แถมยังค่อนข้างเข้มงวดกับการออกกำลังกายแบบเปาะๆอีกด้วย “ปายอง” บอกว่า หลังจากโบกมือลาวอลเลย์บอลแล้ว ก็หันไปเล่นกีฬาประเภทอื่นๆ หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรือใบ วัยน้ำ ดำน้ำ เรียกว่า “เสียไม่สิ้นลาย” ยังรักษาความเป็นคู่หูหญิงแกร่งไว้อย่างเหนียวแน่น

“เราเป็นนักกีฬา แม้จะเลิกวอร์มการทีมชาติไปแล้ว แต่ยังคงรักการเล่นกีฬาอยู่เสมอ กีฬาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เลิกเล่นวอลเลย์บอลก็เล่นกีฬา

ประเภทอื่นไปเรื่อยๆ เรียกว่าชุกชน ไม่หยุด กระทั่งวันหนึ่งได้รับอุบัติเหตุที่ขาจนต้องเข้าโรงพยาบาล ต้องทำการผ่าตัดขา หลังจากผ่าตัดทำให้ขาเจ็บเสียวมาก เลยหันมาปั่นจักรยานทำกายภาพบำบัด ซึ่งก็ได้ผลดี ทำให้ขาเรากลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม กล้ามเนื้อที่เคยอ่อนแรงและลีบเล็กก็กลับมาฟื้นฟูสภาพได้ นี่คือประโยชน์ของการปั่นจักรยาน”

“ปายอง” เล่าถึงจุดเริ่มต้นของการปั่นจักรยานอย่างจริงจังว่า เพราะเพื่อนปั่นออกกำลังกาย ขณะที่เราเองก็ชอบออกกำลังกายอยู่แล้ว จึงเริ่ม

ปั่นบั้นทีละน้อย ระยะทางสั้นๆ จากนั้นก็ยาวขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงแรกคิดว่าปั่น 10-20 กิโลเมตรก็ไกลโซแล้ว แต่พอปั่นไปนานๆเข้า ก็เพิ่มเป็นร้อยกิโลเมตร กลายเป็นเรื่องสบายๆ

ปั่นทีละน้อย คือระยะทางสั้นๆ จากนั้นก็ปั่นยาวขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงแรกคิดว่าปั่น 10-20 กิโลเมตรก็ไกลโซแล้ว แต่พอปั่นไปนานๆเข้าระยะทางก็เพิ่มเป็นร้อยกิโลเมตร กลายเป็นเรื่องสบายๆ

การปั่นจักรยานได้ทั้งการออกกำลังกาย ท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ ที่อยากจะไปอย่างวัดหลวงพ่อโสธร หรือปั่นไปหาอะไรกินตามแหล่งต่างๆ เช่น ตลาดน้ำดอนหวาย ตลาดบางน้ำผึ้ง ตลาดน้ำอัมพวา บางแสน หรือสัตหีบ ฯลฯ

“ปายอง” เล่าถึงจักรยานคันแรกในชีวิตว่า เป็นจักรยาน



ถนนกิ่งทาวริง เพื่อนซื้อให้เป็นของขวัญวันเกิด และได้ใช้มาจนถึงปัจจุบัน ส่วนจักรยานคันที่ 2 เพิ่งซื้อไม่กี่ปีมานี้ ช่วงนั้นหยุดปั่นมาระยะหนึ่งแล้ว แต่เพื่อนๆในรุ่นที่เรียนพลมาด้วยกันหันมาปั่นจักรยานกันหลายคน จึงมารวมกลุ่มกันกับเพื่อนนักกีฬาอื่นๆ ทั้งนักกีฬาอิมนาสติก นักกระโดดน้ำ นักวอลเลย์บอล นักจิตวิทยา คือเป็นพวกที่เคยเล่นระดับทีมชาติไทยมา ทั้งรุ่นน้องและรุ่นลูก

“จักรยานคันที่ 2 ที่เป็นแบบ 2 ตอนที่ใช้อยู่ปัจจุบันซื้อมือสองจากอุดรธานีในราคา 30,000 บาท คือเราเกิดความ

คิดว่าจะลองใช้รถแบบนี้ดู นอกจากแปลกใหม่แล้ว เวลาไปท่องเที่ยวไกลๆจะได้ไม่เป็นภาระกับกลุ่ม เพราะมีผู้หญิงเพียงคนเดียว จึงนำมาปั่นแทนคันแรก เวลาปั่นต้องออกแรงมากพอๆกันทั้ง 2 คน แต่จะทำความเร็วได้ดีกว่าและเหนื่อยช้ากว่าจักรยานที่ขี่คนเดียว ส่วนที่ดีของจักรยาน 2 ตอนคือคนที่อยู่ด้านหลังไม่ต้องใช้สมาธิในการบังคับรถ แค่วางขาปั่นแบบสบายๆ แล้วสามารถถ่ายภาพหรือทำอะไรได้อย่างปลอดภัย”

“ป้ายอง” เล่าย้อนถึงความสุขเมื่อครั้งออกทริปไปเชียงใหม่ให้ฟังว่า สนุกมาก เพราะได้ไปกับเพื่อนๆที่สนิทกันสมัยเรียนพลศึกษา ต้องเดินทางเป็นระยะทางไกลๆระหว่าง 100-200 กิโลเมตรต่อวัน จึงลำบากและเหนื่อย แต่ทำให้เราได้เห็นและรู้สึกถึงความเป็นเพื่อนกันมากยิ่งขึ้น ซึ่งการเดินทางต้องเผชิญปัญหาและต้อง



ปั่นไปเชียงใหม่



ระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย
หลายเรื่อง พวกเราต้องช่วย
เหลือกันและกันตลอดเส้นทาง
ช่วงที่เดินทางแต่ละคนจะมี
สภาพร่างกายที่แตกต่างกัน
บางคนเหนื่อย บางคนไม่เหนื่อย
ต้องเข้าใจความรู้สึกของกัน
และกัน รู้จักเอื้ออาทร รอคอย
และช่วยเหลือกันตลอดเส้นทาง

ระหว่างการเดินทางได้
เห็นสถานที่ต่างๆในมุมมองของ
การบินจักรยาน ซึ่งยอดเยี่ยม
มาก เพราะเป็นการเดินทางที่
ไม่เร็วเกินไปจนไม่ได้สัมผัสอะ
ไรแบบการเดินทางด้วยรถยนต์
และไม่ช้าเกินไปจนไปถึงไหน
เหมือนการเดินทาง การได้แวะพัก
ระหว่างวัน แม้เป็นสถานที่
ธรรมดา แต่ก็ เป็นความรู้สึกที่
ยอดเยี่ยม ได้พบกับชาวบ้าน
ตามพื้นที่ต่างๆที่ใช้ชีวิตต่าง
กันไป ได้แวะตามร้านค้า
ท้องถิ่น พูดคุยกับผู้คนที่มีความ
แตกต่าง มีความหลากหลาย
คนส่วนใหญ่จะเป็นมิตรกับนัก
ปั่นจักรยาน ทำให้เป็นความทรง
จำที่ประทับใจตลอดเส้นทาง

“เป็นการเดินทางที่ยิ่ง
ใหญ่มากในความรู้สึก ทำให้เรา
ได้เรียนรู้ว่าความสุขนั้นไม่จำ
เป็นต้องฟุ่มเฟือย หรูหรา แต่
ขึ้นอยู่กับความรู้สึกในใจของเรา
ต่างหาก การเดินทางแบบทั่ว
รู้ด้วยจักรยานจึงมีความสุข
สนานประทับใจเป็นอย่างมาก
สำหรับเพื่อนร่วมทริปทุกคน”

“ป้ายอง” ยังแนะนำการ
ปั่นจักรยานอย่างปลอดภัยว่า
ต้องคำนึงถึงความปลอดภัย
เป็นอันดับแรก คือต้องปฏิบัติ
ตามกฎหมายจราจร ไม่ควรแสดง
ความกล้าหรือกร่าง ต้องคำนึง
ถึงผู้ร่วมใช้ถนน ต้องเข้าใจว่าผู้
ใช้รถยนต์หรือจักรยานยนต์อาจ
ไม่เข้าใจคนปั่นจักรยาน อุป
กรณ์เพื่อความปลอดภัย ไม่ว่า
จะเป็นหมวกกันน็อก ไฟส่อง
สว่าง ไฟสัญญาณ ต้องมีให้
ครบ โดยเฉพาะหมวกกันน็อก
ต้องมี อย่าละเลย อย่างนึกถึง
แต่ความสะดวกสบาย เพราะ
สามารถช่วยผ่อนหนักเป็นเบา
ได้มากหากเกิดอุบัติเหตุแบบ
ไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเกิดจากผู้อื่น
หรือผู้ขี่เอง

“ป้ายอง” ทิ้งท้ายโดยย้ำ
ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน
ว่า การปั่นจักรยานอย่างถูกวิธี
เป็นประจำทำให้สุขภาพแข็งแรง
ขึ้นแน่นอน ระบบหัวใจ
ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทำ
ให้สมรรถภาพพื้นฐานของชีวิต
ถูกยกระดับ ไขมันที่สะสมทั้ง
ในร่างกายและเส้นเลือดจะลด
น้อยลงไป ลดโอกาสที่จะเจ็บ
ป่วยจากโรคไม่ติดต่อได้มาก
นอกจากนี้กล้ามเนื้อหลายส่วน
ในร่างกายจะถูกพัฒนาขึ้น
คุณภาพชีวิตจะดีขึ้นแน่นอน
จักรยานอาจช่วยรักษาและ
ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บหลาย
ชนิดได้ แต่ต้องปั่นให้ถูกวิธี

การจัดระเบียบร่างกาย เวลา
ความหนัก ความนาน ความถี่
ในการปั่น จะต้องทำให้ถูกต้อง
ตามหลักวิชาการจึงจะได้รับ
ประโยชน์สูงสุด



ขี่จักรยานอย่างปลอดภัย

การขี่จักรยานอย่างปลอดภัยมีดังนี้

- 1.ทางที่จัดทำไว้สำหรับจักรยาน ผู้ขี่จักรยานต้องขี่ในทางนั้น
- 2.ต้องมีกระดิ่งที่ให้เสียงสัญญาณได้ยินระยะไม่น้อยกว่า 30 เมตร
- 3.เครื่องห้ามล้อใช้การได้ดี สามารถหยุดรถได้ทันที
- 4.โคมไฟติดหน้าจักรยานแสงขาวไม่น้อยกว่า 1 ดวง หรือติดวัตถุสะท้อนแสงสีแดงให้มีแสงสะท้อนเห็นชัดเจน
- 5.ต้องขี่ชิดขอบด้านซ้ายของทางเดินรถ ไหล่ทาง หรือทางที่จัดทำไว้เฉพาะจักรยาน
- 6.กรณีมีช่องเดินรถประจำทางด้านซ้ายสุดของทางเดินรถ ต้องขี่ชิดช่องเดินรถประจำทาง
- 7.ต้องไม่ประมาทหรือขี่แบบหวาดเสียว
- 8.ขี่ตามเงื่อนไขจราจรที่กำหนด ห้ามบรรทุกสิ่งของ หีบห่อหรือของใดๆในลักษณะกีดขวางการจับคันบังคับรถ ซึ่งอาจเกิดอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์สินได้