



## รณรงค์การเดินและใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน

**10 เทคนิค สนับสนุนการเดินและใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน**

- 1. ได้ออกกำลังกาย (ออกกำลังกายกลางแจ้ง, เดิน, วิ่ง, ว่ายน้ำ)
- 2. ลดการใช้ลิฟต์ที่ไม่มีจำเป็น
- 3. ลดการใช้พลังงาน (ประหยัดค่าใช้จ่า)
- 4. ลดปัญหาอุบัติเหตุ (สวมหมวกกันน็อก)
- 5. ลดหรือจะลดปัญหาโลกร้อน (CO<sub>2</sub>)
- 6. ลดมลภาวะ (สร้างสุกภาวะเพื่อสิ่งแวดล้อมดี)
- 7. เมืองน่าอยู่ (มีเส้นทางจักรยานที่ปลอดภัยและคุณภาพชีวิต)
- 8. ชุมชนเข้มแข็ง (มีส่วนร่วมจัดการ)
- 9. ได้ใช้ร่างกาย (ไม่กระทบทาง)
- 10. จักรยานระบบโครงสร้างการไฟฟ้าและระบบจราจร (โดยเทศบาลฯ สนับสนุนความเร็วสูง-สนับสนุนรถจักรยาน 30 กม. ต่อชม. และใช้เฉพาะในรถด่วน)

เทศบาลตำบลคลองแสนแสบร่วมรณรงค์ให้ประชาชนในพื้นที่ ร่วมการเดินและใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ตามนโยบายของรัฐบาล เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปได้ออกกำลังกาย ลดอัตราการเจ็บป่วยและภาวะเสี่ยงของโรคต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นการลดการใช้พลังงาน และยังเป็นการรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลคลองแสนแสบ จึงประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ทุกท่าน ได้มีกิจกรรมการเดิน และการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เช่น การปั่นจักรยานไปจับจ่ายซื้อของที่ร้านค้าในชุมชนหรือหมู่บ้าน การเดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน การเดินหรือปั่นจักรยานในสวนสาธารณะใกล้บ้าน เป็นต้น



[www.klongsaensae.go.th](http://www.klongsaensae.go.th)

95 หมู่ 3 ตำบลบางขนาก อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา  
โทร : 0 3852 4050 แฟกซ์ : 0 3852 4050



จัดทำโดย...เทศบาลตำบลคลองแสนแสบ