

# เอเซอร์ เนะ 7 ข้อ เตรียมพร้อมก่อนปั่น ไกลไกล เก็บครบทุกไมล์ เก็บทุกความประทับใจกับอุปกรณ์ ไมล์รับยุค IoTs



เอเซอร์ เนะ 7 ข้อ เตรียมพร้อมก่อนปั่น ไกลไกล เก็บครบทุกไมล์ เก็บทุกความประทับใจกับอุปกรณ์ไมล์รับยุค IoTs

บทความโดย เอเซอร์ คอมพิวเตอร์ ประเทศไทย

กิจกรรมการปั่นจักรยานไปทำงาน เพื่อการออกกำลังกาย ระยะสั้นหรือยาว มีให้เห็นอย่างต่อเนื่อง ภาพพาหนะสองล้อแล่นฉิวตามริมถนนทั้งช่วงเช้าหรือค่ำ และยังคงมีกลุ่มคนปั่นจักรยานข้ามจังหวัดหรือประเทศให้เห็นกันอยู่เนืองๆ กลุ่มคนที่ปั่นด้วยใจรักในความผาดโผนและท้าทาย ขึ้นขี่จักรยานเสือภูเขา (Mountain) เสือหมอบ (Road Bike) หรือจักรยานแบบพับได้ (Folding Bikes) แล้วแต่รูปแบบและเส้นทางการปั่น ออกกำลังกายทั้งที่ดั่งดีทั้งสุขภาพร่างกาย จิตใจ และปลอดภัยขณะขับขี่ วันนี้ Xplova ขอแนะนำวิธีสนุกแบบเซฟๆ ให้กับเหล่าสิงห์นักปั่นรุ่นเล็กและรุ่นใหญ่ควบคู่กันไป

- ศึกษาเส้นทางปั่น: ก่อนลงสนามจริงนักปั่นควรศึกษาภูมิทัศน์ ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่โดยละเอียด ข้อมูลดังกล่าวจะช่วยให้เราคำนวณเวลา ความสะดวกที่จะปั่น วางแผนคร่าวๆ ให้พอลำดับเหตุการณ์ได้ หรือใช้จีพีเอสบนทางที่ติดตั้งแผนที่แบบ OSM (OpenStreetMap) แผนที่ที่เปิดให้บริการสำหรับผู้ใช้งานทุกคน แสดงข้อมูลอย่างละเอียด เช่น จุดสำคัญ บริเวณลาดชัน หรือจุดชมวิวก็จะช่วยได้มากเช่นกัน
- รู้ขีดจำกัดร่างกายของตนเอง: ข้อมูลจาก I Ride Bicycle เว็บไซต์ผู้ใช้จักรยานเพื่อวางแผนและส่งเสริมการใช้จักรยานในประเทศไทย เผยจำนวนนักปั่นที่ร่วมโครงการอยู่ที่ 13,347 คน โดยมีนักปั่นในช่วงอายุระหว่าง 30-39 ปี และ 40-49 ปี เป็นสองอันดับแรกของกลุ่ม ฉะนั้นการประเมินศักยภาพก่อนและระหว่างการเดินทางจึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก อุปกรณ์จำพวก connected devices หลายรุ่นนั้นสามารถแสดงผลความเหนื่อยล้าทางกายได้แบบเรียลไทม์ เพื่อช่วยในการป้องกันไม่ให้อาการไปถึงจุดช็อค หรือหมดสติได้
- ฝึกซ้อมก่อนลงสนามจริง: ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อทั้งร่างกาย ฝึกการปั่นจักรยานด้วยการลงน้ำหนักสองเท้า เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อขาล้าเร็วจนเกินไป จากนั้นก็เข้าโหมด “ฝึกซ้อม” ลองปั่นสะสมระยะเพิ่มความอึดและขีดจำกัดทางร่างกาย

- อุปกรณ์ยังชีพครบใหม่: ตรวจสัมภาระก่อนออกเดินทาง ไม่ว่าจะเป็นอาหาร น้ำ เครื่องดื่ม เครื่องแต่งกาย หมวกกันน็อคจักรยาน อุปกรณ์พื้นฐานซ่อมจักรยาน โทรศัพท์มือถือ หรืออื่นๆใดที่จะช่วยเซฟคุณตลอดการเดินทาง
- ตัวช่วยยามหลงทางกลางถิ่นไม่คุ้นเคย: คงไม่ดีแน่ถ้าต้องหลงทางกลางถิ่นที่เราอาจจะไม่คุ้นทั้งโลเคชั่น ภาษา ในสถานการณ์นี้ นอกจากแนะนำให้ใช้จีพีเอสนำทางแล้ว ควรเสริมด้วยระบบติดตาม (Live Tracking) บอกตำแหน่งเพื่อนร่วมทริปในพิกัดที่แม่นยำผ่านการทำงานบนระบบเน็ต 3จี และพีเจอาร์ดีทุกอย่างแผนที่ออนไลน์ที่สามารถนำทาง ให้อารยะเยียดเกี่ยวกับเส้นทางที่ทำให้ชีวิตงายตายขึ้น
- เก็บหลักฐานตลอดทริปปั่น: อีกหนึ่งลูกเล่นสำหรับผู้ช้ยานพาหนะปั่นสองล้อที่ไม่ควรพลาด กับการบันทึกนาที่ปั่นจักรยานครั้งสำคัญบน Smart Video กล้องบันทึกภาพวิดีโออัตโนมัติในตัว ที่ทำหน้าที่คล้ายกับกล้องจีวบนรถยนต์ทั่วไป แต่ปรับความละเอียดกล้อง 720P คู่กับเลนส์มุมกว้าง 120 องศา ที่ไม่ว่าพื้นจะราบเรียบหรือผาดโผนแค่ไหนก็เอาอยู่ทุกเหตุการณ์
- สำคัญยิ่งกว่าอะไรคือ ‘จิตใจ’: ความยากของการปั่นคือการทำให้ผิดพลาดให้น้อยที่สุด ไม่ว่าจะวางแผนดีแค่ไหนก็ยังสามารถเกิดสิ่งเซอร์ไพรส์ระหว่างทางได้ทุกเมื่อ การมีสติและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าคือสิ่งจำเป็นที่นักปั่นทุกคนควรมี โดยเฉพาะเมื่อเรากำลังอยู่บนยานพาหนะที่เคลื่อนด้วยความเร็วแบบนี้ด้วยแล้ว

“Keep Calm and Ride A Bike” ไปปั่นจักรยานทางไหนก็ต้องพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และแก๊ตเจ็ทหัวใจที่เต็มเต็ม พลังงานให้คุณผาดโผนโจนทะยานได้ทุกที่ รับรองว่านอกจากน้ำหนักจะลด กล้ามเนื้อจะเฟิร์มช่วยกระตุ้นหัวใจทำงานดีขึ้น สมองปลอดโปร่งแล้ว ผู้ปั่นยังได้เพลินกับทิวทัศน์ตามเส้นทาง เห็นอริยาบถของผู้คนที่หลากหลาย อันจะส่งผลดีต่อจิตใจ ซึ่งตรงกับผลการศึกษา New Economics Foundation พบว่าคนใช้จักรยานเป็นยานพาหนะเดินทางมีความเครียด “น้อยกว่า” ผู้ที่ขับรถยนต์หรือใช้ระบบขนส่งมวลชน เป็นแบบนี้ไม่ปั่นไม่ได้แล้วละ!

## เกี่ยวกับเอเซอร์

ก่อตั้งในปี 1976 เอเซอร์เป็นบริษัทให้บริการในด้านฮาร์ดแวร์ ซอฟต์แวร์ และการบริการ ที่เน้นด้านงานวิจัย การออกแบบ การตลาด การขาย และสนับสนุนผลิตภัณฑ์ที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยมีกลุ่มผลิตภัณฑ์ คอมพิวเตอร์ จอมอนิเตอร์ โปรเจคเตอร์ เซิร์ฟเวอร์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน และอุปกรณ์สวมใส่ เอเซอร์ยังได้พัฒนา คลาวด์โซลูชันเพื่อให้สอดคล้องกับเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต ออฟ ธิงส์. เอเซอร์ครบรอบ 40 ปีในปี 2016 และเป็นหนึ่งใน 5 บริษัทคอมพิวเตอร์ชั้นนำของโลก มีพนักงาน 7,000 คนทั่วโลก และมีสำนักงานอยู่มากกว่า 160 ประเทศ ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.acer.com](http://www.acer.com)

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

บริษัท เอเซอร์ คอมพิวเตอร์ จำกัด

กิตติวุฒิ พิมพาหุ Tel: 02-661-9700 Email: [Kitiwuth.P@acer.com](mailto:Kitiwuth.P@acer.com)

ข่าวประชาสัมพันธ์โดย

บริษัท พีซี แอนด์ แอสโซซิเอตส์ คอนซัลติ้ง จำกัด

คุณฐิติ เย็นสุขใจ Tel: 02-971-3711 Email: Acer@pc-a.co.th