

คู่มือ การจัดการความปลอดภัย งานวิ่งประเภทถนน

กรกฎาคม 2565



สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ร่วมกับคณะทำงานและภาคีเครือข่าย
ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

คู่มือการจัดการความปลอดภัยงานวิจัยประเภทถนน

จำนวนพิมพ์

จัดพิมพ์โดย :

สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สนส.ม.อ.)

ที่อยู่ : 15 ถ.กาญจนวนิชย์ ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

โทรศัพท์ 0 2590 3892 โทรสาร 0 2590 3893

Website <https://ppi.psu.ac.th>

คณะกรรมการและภาคีเครือข่าย

คณะกรรมการ

ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรวิทย์	สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ดร.กุลทัต หงษ์ชยางกูร	สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ดร.นพ.วรสิทธิ์ ศรศรีวิชัย	สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ดร.ภก.ธนเทพ วณิชยากร	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
นางสาวฮามิ๊ะ หวันนุรัตน์	สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
นางสาวชฎานิชฐ์ เพ็ชรรัตน์	มูลนิธิสุขภาพภาคใต้

ภาคีเครือข่าย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.)

กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

กองกิจกรรมทางกาย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ดร.นพ.เกษม ไข่มุกด์ Medical Director งานวิจัยบางแสน 21 และทีมแพทย์งานวิจัยบางแสน 42

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.)

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

สำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ (องค์การมหาชน)

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)

สมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

สมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย

สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย

สมาคมการค้าผู้จัดงานกีฬามวลชนไทย (TMPSTA)

MICE & Communication Co.,Ltd.

บริษัท จีเอกแอนด์จอย จำกัด

สมาคมสันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทย

Park Run Thailand

สำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร

สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร

องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

องค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงใหม่

เทศบาลนครเชียงใหม่

เทศบาลนครสงขลา

เทศบาลนครนครศรีธรรมราช

เทศบาลนครยะลา

เทศบาลนครขอนแก่น

เทศบาลนครนครราชสีมา

เทศบาลนครอุดรธานี

เทศบาลตำบลราไวย์ จังหวัดภูเก็ต

องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเฉลิม จังหวัดพัทลุง

พิมพ์ที่ :

คำนำ

การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ส่งผลต่อการเกิดภาวะโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ และมะเร็งลำไส้และเต้านม จึงมีการส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมทางกายผ่านกิจกรรมการวิ่งเพื่อสุขภาพและการแข่งขันกีฬามวลชนในประเทศไทยมากขึ้น และได้รับความสนใจจากประชาชนเป็นอย่างมาก ในปี 2561 ประเทศไทยมีจำนวนนักวิ่งมากกว่า 15 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปี 2559 ที่มีนักวิ่งเพียง 12 ล้านคน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2560) ระหว่าง พ.ศ. 2560 - 2564 มีกิจกรรมวิ่งทั้งหมด 4,912 รายการ เฉลี่ยเดือนละ 82 รายการ และมีเหตุการณ์ที่มีนักวิ่งหมดสติ 43 เหตุการณ์ มีผู้เสียชีวิตจำนวน 22 ราย (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2565) จึงเกิดประเด็นร้องเรียนเกี่ยวกับมาตรฐานความปลอดภัยในการจัดการกิจกรรมมวลชน การจัดการความปลอดภัยกีฬามวลชนในประเทศไทย พบว่า ขาดความสอดคล้องของคู่มือการจัดการงานกีฬา การกำหนดมาตรฐานด้านความปลอดภัยทางการแพทย์ การคัดกรองความเสี่ยงของนักวิ่ง ความชัดเจนในความรับผิดชอบและการประสานงานระหว่างหน่วยงานในการจัดงานและควบคุมดูแลอย่างเป็นระบบ หน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องจึงต้องมีข้อปฏิบัติหรือแนวทางร่วมกันจัดการกีฬามวลชนให้เป็นมาตรฐานและปลอดภัย

สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สนส.ม.อ.) จึงได้จัดทำคู่มือการจัดการความปลอดภัยงานวิ่งประเภทถนนขึ้น เพื่อเผยแพร่คู่มือข้อมูลการจัดงานทั่วไป ข้อมูลตามมาตรฐานความปลอดภัยทางการแพทย์ โดยสนับสนุนบุคลากรทางการแพทย์ ผู้จัดงานและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ใช้ประโยชน์จากคู่มือการจัดการความปลอดภัยงานวิ่งประเภทถนนไปเป็นแนวทางร่วมกันจัดการกีฬามวลชนให้เป็นมาตรฐานและปลอดภัย

คณะผู้จัดทำ

กรกฎาคม 2566

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ส่วนที่ 1 ข้อมูลการจัดงานทั่วไป	
ข้อมูลโครงการ/ กิจกรรม (อย่างย่อ)	2
รายละเอียดของการจัดและการดำเนินโครงการ/กิจกรรม	3
หมวดที่ 1 ข้อมูลที่ผู้จัดต้องเผยแพร่	4
หมวดที่ 2 ข้อมูลผู้สมัคร	16
หมวดที่ 3 การดำเนินการก่อนการแข่งขัน	16
หมวดที่ 4 การดำเนินการวันแข่งขัน	23
หมวดที่ 5 การดำเนินการหลังการแข่งขัน	28
ส่วนที่ 2 ข้อมูลตามมาตรฐานความปลอดภัยทางการแพทย์	
Primary Prevention : การดำเนินการโดย Medical Director	29
1. การเตรียมระบบเก็บข้อมูลและคัดกรองสุขภาพ	29
2. การจัดประชุมผู้เกี่ยวข้อง	30
3. การเตรียมความปลอดภัยให้แก่ผู้สมัคร	30
Secondary/ Tertiary Prevention : การดำเนินการโดย Race Director	30
Secondary/ Tertiary Prevention : การดำเนินการโดย Medical Director	30
1. มาตรฐานการให้บริการทางการแพทย์	30
2. มาตรฐานความปลอดภัยการจัดงานวิ่ง ระหว่างงานวิ่ง	42
3. มาตรการการป้องกันโรค COVID – 19	44
4. มาตรฐานความปลอดภัยการจัดงานวิ่ง ภายหลังจากวันวิ่ง	48
ภาคผนวก	49

คู่มือการจัดการความปลอดภัยงานวิ่งประเภทถนน (Road Race Checklist)

คำชี้แจง

สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ร่วมกับคณะทำงานและภาคีเครือข่าย ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้ร่วมกันจัดทำมาตรฐานงานวิ่งประเภทถนนโดยกำหนดเป็นแนวทางปฏิบัติการจัดงานวิ่ง (ประเภทถนน) เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งหน่วยงานของรัฐ และองค์กรเอกชน สามารถเข้าถึงข้อมูลได้สะดวก และได้ใช้เป็นแนวทางในการเตรียมการวางแผน ตรวจสอบ และประเมินผล โดยคณะผู้จัดงานวิ่งภาคส่วนต่างๆ ได้ใช้อ้างอิง และพัฒนาการจัดงานให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น หลักการในแนวปฏิบัติเหล่านี้ถือเป็นเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งคณะผู้จัดงานฯ อาจพิจารณา ดำเนินการให้เป็นไปตามแนวทางนี้ หรือมากกว่าที่กำหนดไว้ได้ ตามบริบทของลักษณะการจัดงานนั้นๆ โดยเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับมาตรฐานทางการแพทย์ที่สำคัญ เพื่อลดปัญหาความไม่พร้อมและความเสี่ยงที่สัมพันธ์กับการเสียชีวิต หรือภาวะสุขภาพด้านต่างๆ

ทั้งนี้ คู่มือการจัดการความปลอดภัยงานวิ่งประเภทถนน : Road Race Checklist นี้ จะเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ที่มีหน้าที่และเกี่ยวข้องได้ตรวจสอบตนเอง (Self – Assessment Tool) ว่ามีความพร้อมในการจัดงานวิ่งฯ มาก – น้อย เพียงไร เพื่อให้คณะผู้จัดฯ สามารถวางแผนเตรียมการ หรือปรึกษา และขอความช่วยเหลือ/ สนับสนุน จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

ข้อมูลหลักประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลการจัดงานทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลตามมาตรฐานความปลอดภัยทางการแพทย์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลการจัดงานทั่วไป

ตอนที่ 1 ข้อมูลโครงการ/ กิจกรรม (อย่างย่อ)

1. ชื่อโครงการ/ กิจกรรม

.....
.....
.....

2. รายละเอียดผู้รับผิดชอบโครงการ/ กิจกรรม

2.1 กรณีที่เป็นบุคคล

ชื่อ..... นามสกุล.....
ตำแหน่ง..... สังกัดหน่วยงาน.....
โทรศัพท์เคลื่อนที่..... e-mail.....
Line..... facebook.....
สถานที่ติดต่อ : ที่อยู่ อาคาร/ หมู่บ้าน.....
เลขที่..... หมู่ที่..... ตรอกซอย.....
ถนน..... แขวง/ ตำบล.....
เขต/ อำเภอ..... จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

2.2 กรณีที่เป็นองค์กร/ หน่วยงาน

ชื่อองค์กร/ หน่วยงาน.....
สถานที่ติดต่อ : ที่อยู่ อาคาร/ หมู่บ้าน.....
เลขที่..... หมู่ที่..... ตรอกซอย.....
ถนน..... แขวง/ ตำบล.....
เขต/ อำเภอ..... จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

3. วัตถุประสงค์โครงการ/ กิจกรรม (ระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เพื่อการแข่งขัน
 - มีการรับรองระยะทางและผลการแข่งขันอย่างเป็นทางการ
 - ไม่มีการรับรองระยะทางและผลการแข่งขันอย่างเป็นทางการ
- เพื่อความสนุกสนาน
- เพื่อการกุศล
- เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว
- เพื่อส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์
- อื่นๆ.....

4. สถานที่จัดโครงการ/ กิจกรรม

ชื่อสถานที่.....
เลขที่..... หมู่ที่..... ตรอกซอย.....
ถนน..... แขวง/ ตำบล.....
เขต/ อำเภอ..... จังหวัด.....

ตอนที่ 2 รายละเอียดของการจัดและการดำเนินโครงการ/ กิจกรรม

ประกอบด้วย แนวทางการกรอกข้อมูลรายละเอียดของการจัดและการดำเนินโครงการ/ กิจกรรม
รวม 5 หมวด ดังนี้

หมวดที่ 1 ข้อมูลที่ผู้จัดต้องเผยแพร่ (ข้อ 1 – 39)

หมวดที่ 2 ข้อมูลผู้สมัคร (ข้อ 40)

หมวดที่ 3 การดำเนินการก่อนการแข่งขัน (ข้อ 41 – 59)

หมวดที่ 4 การดำเนินการวันแข่งขัน (ข้อ 60 – 71)

หมวดที่ 5 การดำเนินการหลังการแข่งขัน (ข้อ 72 – 77)

หมวดที่ 1 ข้อมูลที่ผู้จัดต้องเผยแพร่

1. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนน

ระบุ

.....

.....

.....

2. กติกาการแข่งขัน

ระบุ / แนบรายละเอียด

.....

.....

.....

3. วันที่จัดงาน

วันที่ เดือน ปี 

4. สถานที่ พิกัด และแผนที่

สถานที่ :

พิกัด : ละติจูด (Latitude) ที่ 

ลองจิจูด (Longitude) ที่ 

แผนที่ :

ระบุ / แนบรายละเอียด

5. ผู้อำนวยการการแข่งขัน

ชื่อ..... นามสกุล.....
 ตำแหน่ง..... สังกัดหน่วยงาน.....
 โทรศัพท์เคลื่อนที่..... e-mail.....
 Line..... facebook.....
 สถานที่ติดต่อ : อาคาร..... ห้องเลขที่.....
 ชั้นที่..... หมู่บ้าน.....
 เลขที่..... หมู่ที่..... ตรอกซอย.....
 ถนน..... แขวง/ ตำบล.....
 เขต/ อำเภอ..... จังหวัด.....
 รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

6. การสำรวจเส้นทางวิ่ง

- ก่อนล่วงหน้า 1 ปี
- มีการตรวจสอบอีกครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์ก่อนการจัดกิจกรรม (เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง)
- อื่นๆ.....
- ไม่มีการสำรวจเลย

7. วัดระยะทาง

- วัดระยะทางโดยรถจักรยาน
- วัดระยะทางโดยรถจักรยานยนต์
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

ระยะทางการแข่งขัน (กิโลเมตร)	ระยะทางที่วัดได้จริง (กิโลเมตร)

หมายเหตุ : ระยะทางการแข่งขันเป็นไปตามที่แต่ละรายการกำหนด

8. ข้อมูลการรับรองระยะทางและ/ หรือผลการแข่งขันอย่างเป็นทางการ

8.1 รับรองระยะทางอย่างเป็นทางการ

- ไม่มีการรับรองระยะทางอย่างเป็นทางการ
- รับรองโดยสมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
- รับรองโดยหน่วยงาน อื่นๆ โปรดระบุ.....

8.2 รับรองผลการแข่งขันอย่างเป็นทางการโดยสมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

- ไม่มีการรับรองผลการแข่งขันอย่างเป็นทางการ
- มีการรับรองผลการแข่งขันอย่างเป็นทางการ

9. เวลาปล่อยตัว และ Cut off

ระยะทาง (กิโลเมตร)	Start Time	Cut off Time

10. การบริการทางการแพทย์

สถานพยาบาลหลัก

ผู้อำนวยการทางการแพทย์

ชื่อ..... นามสกุล.....

ตำแหน่ง..... สังกัดหน่วยงาน.....

โทรศัพท์เคลื่อนที่..... e-mail.....

Line..... facebook.....

สถานที่ติดต่อ : อาคาร..... ห้องเลขที่.....

ชั้นที่..... หมู่บ้าน.....

เลขที่..... หมู่ที่..... ตรอกซอย.....

ถนน..... แขวง/ตำบล.....

เขต/อำเภอ..... จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

11. นักวิ่งกำกับเวลา (Pacer) (ถ้ามี)

ไม่มี

มีนักวิ่งกำกับเวลา ดังนี้

ระยะทาง (กิโลเมตร)	เวลา	
	นาที	ชั่วโมง

12. รูปแบบของเส้นทางวิ่ง

แผนที่เส้นทางการแข่งขัน

แนบเอกสาร



1.

2.

3.

หมายเหตุ : อ้างอิงมาตราส่วนของทางราชการ ไม่เกินกว่า 1 : 25,000

13. คำอธิบายลักษณะเส้นทางวิ่ง พื้นผิวจราจร (ระบุ : พื้นผิวคอนกรีต ลาดยาง ทางเรียบ ความ ชัน จุดผ่านสำคัญ ป้ายเส้นทาง แสงสว่างในเส้นทาง และอื่นๆ)

คำอธิบาย :

แนบเอกสาร (ถ้ามี)



14. การปิดจราจรสำหรับจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนน

- มีการปิดถนน 100 % และเส้นทางการแข่งขัน ไม่มีการจราจรใดๆ
- มีการปิดถนนบางส่วนที่ไม่มีการจราจรใดๆ และไม่มีการปิดถนนบางส่วน แต่มีการกั้นแบ่งการจราจรบางส่วน โดยแผงกั้น กรวยยาง และ/ หรือวิธีอื่นๆ ที่มีประสิทธิภาพ
- ไม่มีการปิดถนน แต่นักวิ่งจะถูกแยกออกจากการจราจรทั้งหมด โดยแผงกั้น กรวยยาง หรือวิธีอื่นๆ ที่มีประสิทธิภาพ
- ไม่มีการปิดถนน และไม่มีเส้นทางวิ่งที่เลี้ยวขวาซึ่งจะเป็นการตัดข้ามเส้นทางรถ หรือเป็นการตัดข้ามถนนสายหลัก
- ไม่มีการปิดถนน แต่เส้นทางวิ่งที่เลี้ยวขวาจะได้รับการดูแลจากเจ้าหน้าที่

หมายเหตุ : กรณีไม่สามารถปิดการจราจรได้ทั้งหมด ต้องมีอุปกรณ์กั้นแบ่งเส้นทางวิ่งกับเส้นทางการจราจรเพื่อความปลอดภัย และควรมีเจ้าหน้าที่ประจำอยู่ตามจุดเสี่ยงเพื่อป้องกันนักวิ่งในจุดที่ไม่สามารถปิดการจราจรได้ ได้ 100%

15. การประเมินความเสี่ยงของเส้นทาง (ทุกกรณี)

- ไม่มี
- มีการประเมินความเสี่ยง

แนบเอกสาร 

16. การขออนุญาตหน่วยงานที่รับผิดชอบ ในการใช้พื้นที่

- องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- สถานีตำรวจในพื้นที่
- กองบังคับการตำรวจจราจร
- โรงพยาบาล/ หน่วยงานสาธารณสุข
- หน่วยกู้ภัยสาธารณะ/ มูลนิธิที่ช่วยเหลือฉุกเฉิน
- อื่นๆ

17. การติดต่อประสานงานกับหน่วยงานและประชาชนในพื้นที่ ที่มีผลกระทบ

- ไม่ได้แจ้ง
 - แจ้ง
- ระบุวิธีการเช่น
- เสียงตามสาย
 - ป้ายประกาศ
 - สื่อสิ่งพิมพ์ในท้องถิ่น
 - สื่อ Online
 - อื่นๆ

18. มาตรฐานการจัดการและสื่อสารกรณีฉุกเฉิน (กรณีภัยพิบัติ)

ระบุรายละเอียดของการเตรียมแผนสำรอง การเตรียมการดำเนินการ และแนวทางการสื่อสาร ข้อมูล ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในกรณีเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินที่ไม่คาดคิดต่างๆ เช่น

1. ภัยพิบัติธรรมชาติ ได้แก่ อุทกภัย อัคคีภัย วาตภัย โรคระบาด การระบาดของแมลงหรือ สัตว์พิษ ตลอดจนภัยอื่นๆ อันมีผลกระทบต่อสาธารณสุข
2. ภัยพิบัติจากมนุษย์ ได้แก่ การก่อการร้าย เหตุการณ์ความรุนแรง การจลาจล การ ควบคุมฝูงชน เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ ที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของประชาชน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิโดยฉับพลัน การเกิดพายุ การเกิดคลื่นพายุหมุน (storm surge) เป็นต้น
4. เหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินกิจกรรมโดยปกติอื่นๆ
ควรระบุให้ชัดเจนว่า ได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้วหรือยัง ในทุกเรื่องที่สำคัญ หรือหากยังไม่เรียบร้อยนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใด และมีการแก้ไขเบื้องต้นอย่างไร โดยเฉพาะในเรื่องแผนเผชิญเหตุ และแนวทางการดำเนินการสื่อสารข้อมูลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับทราบได้โดยเร็ว เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งหากเป็นไปได้ควรสื่อสารให้ได้ก่อนการจัดกิจกรรม

ไม่มีแผน

มีแผน

ระบุ/ แนบเอกสาร



.....

.....

.....

19. การประกันอุบัติเหตุผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่ง

ไม่มี

มี

ระบุ/ แนบเอกสาร



.....

.....

.....

20. วิธีการเดินทางมายังบริเวณจัดงาน

คำอธิบาย :

21. ข้อมูลสถานที่จอดรถ

คำอธิบาย :

แนบเอกสาร



22. การแบ่งกลุ่มอายุการแข่งขัน (โปรดระบุ)

ระยะทาง (กิโลเมตร)	รุ่นอายุ (ปี)

23. จำนวนรับสมัคร

ระยะทาง (กิโลเมตร)	จำนวนรับสมัคร (คน)

24. ค่าสมัคร

ระยะทาง (กิโลเมตร)	อัตราค่าสมัคร (บาท)

25. ข้อมูลการรับสมัคร

การสมัครทาง Online

Website

ระบุ :

ตั้งแต่วันที่ :



ถึงวันที่ :



Facebook

ระบุ :

ตั้งแต่วันที่ :



ถึงวันที่ :



Line

ระบุ :

ตั้งแต่วันที่ :



ถึงวันที่ :



อื่น ๆ โปรดระบุ

ระบุ :

ตั้งแต่วันที่ :



ถึงวันที่ :



การสมัครด้วยตนเอง หรือ Onsite

สถานที่ :

วันที่ :



ถึงวันที่ :



เวลา :



ถึงเวลา :



26. คุณสมบัติผู้สมัคร

1.

2.

3.

4.

5.

27. กำหนดการ

แนบเอกสาร



28. รางวัล (ถ้วย/ เงินรางวัล หรือรางวัลประเภทอื่นๆ)

แนบเอกสาร



29. สิ่งที่คุณสมัครจะได้รับ

เสื้อ

หมายเลขวิ่ง (BIB)

เหรียญ (กรณีที่คุณสมัครเข้าเส้นชัย)

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

30. รายชื่อหน่วยงานร่วมจัด

1.

2.

3.

31. รายชื่อหน่วยงานร่วมสนับสนุน

1.

2.

3.

32. ข้อมูลการรับอุปกรณ์

สถานที่ :

วันที่ :

เวลา :

แนบเอกสาร :



1.

2.

3.



ถึงวันที่ :



ถึงเวลา :



33. เครื่องบริโภคและจุดบริการระหว่างเส้นทาง

แนบเอกสาร



34. อาหารและเครื่องดื่มเมื่อเข้าเส้นชัย

ไม่มี

มีอาหารและเครื่องดื่ม

แนบเอกสาร



35. การให้บริการอื่นๆ

- ไม่มี
- มีการให้บริการ ดังนี้
 - การรับฝากสัมภาระ
 - อ่างแช่น้ำเย็น
 - นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - สถานที่กางเต็นท์
 - บริการอื่น ๆ โปรดระบุ.....

36. ข้อห้ามสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมวิ่ง

- ไม่มีข้อห้าม
- มีข้อห้ามสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมวิ่ง ดังนี้
 - สัตว์เลี้ยง
 - รถเข็น
 - ห้ามสวมอุปกรณ์ฟังเพลง
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....

37. กรณีผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้พิการในรายการ Racing Run จะต้องเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวก
สะดวก ให้คนพิการ ได้ร่วมด้วย

- ไม่มีการเตรียมการ
- มีการเตรียมการ

แนบเอกสาร



38. เงื่อนไขการเลื่อนและ/ หรือการยกเลิกการจัดกิจกรรมวิ่ง

- ไม่มี
- มี

แนบเอกสาร



39. นโยบายสำหรับการขอคืนค่าสมัคร/ หากมีการเปลี่ยนแปลงการสมัคร

ไม่มี

มี

แนบเอกสาร



หมวดที่ 2 ข้อมูลผู้สมัคร

40. การจัดเก็บข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สมัคร

ไม่มี

มีการจัดเก็บข้อมูลส่วนบุคคล ดังนี้

ชื่อภาษาไทย

ชื่อภาษาอังกฤษ

หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน หรือหมายเลขพาสปอร์ต (นักวิ่งต่างชาติ)

วัน/ เดือน/ ปีเกิด

เพศ

สัญชาติ

ที่อยู่ติดต่อได้พร้อมหมายเลขโทรศัพท์

ผู้ปกครองรับทราบ (กรณีอายุต่ำกว่า 18)

ทีม

โรคประจำตัว

กรู๊ปเลือด

ชื่อผู้ติดต่อกรณีฉุกเฉิน

1. หมายเลขติดต่อกรณีฉุกเฉิน

2. ข้อตกลงสละสิทธิเรียกร้อง (Waiver)

แนบเอกสาร



หมวดที่ 3 การดำเนินการก่อนการจัดกิจกรรม

41. การขออนุญาตส่วนราชการหรือหน่วยงานในพื้นที่

ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร




42. การขออนุญาตจัดจากหน่วยงานจราจร/ ทางหลวง/ ตำรวจในพื้นที่

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร 


43. การเตรียมป้ายสำหรับเส้นทาง

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้
 - ป้ายบอกระยะทาง
 - ป้ายบอกเส้นทางการวิ่ง (เลี้ยวซ้าย/ เลี้ยวขวาจุดกลับตัว)
 - ป้าย 100 เมตร ก่อนถึงจุดบริการน้ำ
 - ป้าย 400 เมตร และ 200 เมตร ก่อนถึงเส้นชัย
 - ป้าย Cut off
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร 


44. การเตรียมป้ายสำหรับประชาสัมพันธ์

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร 

45. การติดต่อประสานงานกับโรงพยาบาลและ/ หรือหน่วยแพทย์

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร 

1.

2.

3.

46. การจัดเตรียมขบวนรถนำ/ รถปิดท้าย

- ไม่มี
- มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้
 - รถเบิกทาง
 - รถนำติดตั้งนาฬิกา
 - จักรยานกำกับนักกีฬา
 - รถปิดท้าย ประกอบด้วย
 - รถพยาบาล
 - รถบรรทุกนักกีฬา
 - รถตำรวจ
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร



47. การวางผังงานและผังการดำเนินงาน (Organization Chart)

- ไม่มีการเตรียมการ
- มีการเตรียมการ

แนบเอกสาร



1.

2.

3.

48. การคำนวณและการประเมินทรัพยากรในบริเวณงานและจุดบริการ

- ไม่มีการเตรียมการ
- มีการเตรียมการ

แนบเอกสาร




1.

2.

3.

49. การจัดหาเจ้าหน้าที่อาสาสมัครและแต่งตั้งหัวหน้างาน

- ไม่มี
- มี หน้าที่และความรับผิดชอบประกอบด้วย
 - การรับสมัคร
 - การประกาศและแจกจ่ายผลการแข่งขัน
 - การประชาสัมพันธ์
 - การแจกรางวัล
 - การจัดหาทุน/ ผู้สนับสนุน
 - การแจกน้ำที่จุดบริการ และการทำความสะอาด
 - การตัดสิน/ การจับเวลา
 - การแจกอาหาร และการทำความสะอาด
 - การแพทย์
 - การจอดรถ
 - จุดบริการระหว่างเส้นทาง
 - การควบคุมเส้นทาง/ การสื่อสาร
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร 


50. การจัดเตรียมระบบรับสมัคร

- ไม่มีระบบฯ
- มี ดังนี้
 - ใบเสร็จการรับเงิน
 - แบบฟอร์มการรับสมัคร
 - เจ้าหน้าที่ให้บริการ
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร 

51. การออกแบบเสื้อและเหรียญรางวัล การสั่งซื้อเสื้อและสิ่งต่างๆ สำหรับแจกนักวิ่ง

- ไม่มี เสื้อและเหรียญรางวัล
- มี เสื้อและเหรียญรางวัล ดังนี้

แนบเอกสาร 

1.


2.

3.

52. การออกแบบป้ายหมายเลข (BIB) การสั่งผลิตป้ายหมายเลขการแข่งขันและเข็มกลัด

ไม่มี

มี

แนบเอกสาร 

1.

2.

3.

53. การจัดหาเจ้าหน้าที่อาสาสมัคร (Volunteer)

ไม่มี

มี เพื่อปฏิบัติงานดังนี้

การรับสมัคร

การประกาศและแจกจ่ายผลการแข่งขัน

การประชาสัมพันธ์

การแจกรางวัล

การจัดหาทุน/ ผู้สนับสนุน

การแจกน้ำที่จุดบริการ และการทำความสะอาด

การตัดสิน/การจับเวลา

การแจกอาหาร และการทำความสะอาด

การแพทย์

การจอดรถ

จุดบริการระหว่างเส้นทาง

การควบคุมเส้นทาง/ การสื่อสาร

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

การสำรวจความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ (ช่วงการถึงวันงาน)

54. ป้ายเส้นทางและป้ายข้อมูล

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าได้มีการตรวจสอบแล้วว่า ป้ายเส้นทางและป้ายข้อมูลการให้บริการแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและฝ่ายจัดการอื่นๆ ได้รับการติดตั้งอย่างครบถ้วนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดยป้ายควรมีรายละเอียดอย่างน้อย ดังนี้

ป้ายแสดงเส้นทางไปยังจุดจอดรถก่อนถึงบริเวณงาน

แผนที่และป้ายแสดงที่ตั้งของจุดอำนวยความสะดวกอย่างชัดเจนที่ทุกด้านของทางเข้า อาทิ ที่จอดรถ จุดประชาสัมพันธ์ จุดรับของสมนาคุณ จุดรับฝากสัมภาระ จุดพยาบาล ห้องสุขา ห้องอาบน้ำ จุดบริการอาหารและเครื่องดื่ม

ป้ายแสดงเส้นทางการแข่งขัน อาทิ ป้ายจุดปล่อยตัว ป้ายแสดงเส้นทางการเล่นซำย เลี้ยวขวา และจุดกลับตัว ป้ายแสดงตำแหน่งกิโลเมตร ป้ายแสดงผิวการจราจร ป้ายแสดงระดับความสูงของพื้นที่ ป้ายเส้นทาง

- ป้ายแสดงจุดบริการน้ำและป้ายเตือนก่อนถึงจุดบริการน้ำ
- ป้ายแสดงจุดให้บริการทางการแพทย์หรือจุดปฐมพยาบาล
- ป้ายแสดงจุดตรวจสอบสารกระตุ้น
- ป้ายแสดงจุดอำนวยความสะดวกอื่นๆ
- อื่นๆ

55. การติดตั้งบริเวณงาน

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้จัดทำแผนปฏิบัติการในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการวิ่ง ไว้อย่างไรบ้าง โดยควรมีรายละเอียดอย่างน้อย ดังนี้

- การจัดเวที/ ซุ้มปล่อยตัว
- การจัดเวทีมอบรางวัลและที่พักคอย/ ตรวจสอบตัวตนของผู้รับรางวัล
- จุดอำนวยความสะดวก
- แผงเหล็กกั้นฝูงชน
- ห้องสุขาหรือรถบริการสุขาเคลื่อนที่
- เครื่องขยายเสียงและการควบคุมเสียง
- อื่นๆ

56. การสรุปรงานกับผู้ที่เกี่ยวข้อง

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนและแนวทางการดำเนินการ และมีการสรุปและมอบหมายงานให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องให้เกิดความชัดเจนไว้แล้วอย่างไร โดยมีรายละเอียดของแผนปฏิบัติการว่าต้องประสานงานกับหน่วยงานหรือบุคคลอย่างน้อย ดังนี้

- ทีมงานทางการแพทย์
- นักวิ่งกลุ่มพิเศษ
- ตำรวจผู้รับผิดชอบพื้นที่ผิวจราจรและการรักษาความปลอดภัย
- หน่วยงานโยธาในพื้นที่
- เจ้าหน้าที่ประจำจุดปล่อยตัว/ เส้นชัย
- เจ้าหน้าที่ควบคุมเส้นทางการวิ่ง/ มาร์แชล
- รถนำ
- รถปิดท้าย
- พิธีกร
- ช่างภาพ
- อื่นๆ.....

การจัดประชุมผู้เกี่ยวข้อง (ช่วงการถึงวันงาน)

57. การชี้แจงผู้เกี่ยวข้องและสรุปงานก่อนเริ่มวิ่ง

เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากระยะเตรียมการ โดยผู้จัดจำเป็นต้องจัดประชุมอีกอย่างน้อย 1 ครั้งก่อนเริ่มงาน เพื่อทำการชี้แจงและเตรียมความพร้อมกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในด้านต่างๆ ทั้ง อุปกรณ์สถานที่ บริการทางการแพทย์ฉุกเฉิน การปิดเส้นทางจราจร เป็นต้น และอาจเชิญคนในชุมชนร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการจัดงาน

ไม่มี

มี

ระบุรายละเอียด (วัน/ เวลา/ สถานที่/ ผู้เข้าร่วม/ เนื้อหา เป็นต้น)

.....

.....

.....

.....

58. การนิเทศและจัดกิจกรรมให้แก่อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่

ในช่วงใกล้วันงาน ควรมีการนัดประชุมเพื่อนิเทศและจัดกิจกรรมต่างๆ ให้แก่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการแพทย์ฉุกเฉินที่ผู้จัดจำเป็นต้องดำเนินการวางแผนร่วมกับ medical director เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องมีความรู้ความสามารถในการช่วยเหลือผู้วิ่ง การใช้ อุปกรณ์ที่จำเป็นเช่น AED หรือเทคนิคการทำการช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นต้น

ไม่มี

มี

ระบุรายละเอียด (วัน/ เวลา/ สถานที่/ ผู้เข้าร่วม/ เนื้อหา เป็นต้น)

.....

.....

.....

.....

59. การนิเทศและจัดกิจกรรมให้แก่ผู้สมัคร

ผู้จัดจำเป็นต้องดำเนินการวางแผนร่วมกับ Medical Director ในการจัดกิจกรรมและกำหนดให้ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวในวันที่เดินทางมาถึงหรือ 1 วันก่อนงานวิ่ง เช่น การจัดงาน Expo การทำ Workshop เพื่อเป็นการแนะนำเส้นทางวิ่ง และให้คำแนะนำแก่ผู้สมัครในการแจ้งเหตุเพื่อขอความช่วยเหลือและปฏิบัติตัวเมื่อเกิดภาวะฉุกเฉิน และอาจต้องมีมาตรการในการ

ประเมินและจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพสำหรับผู้วิ่งที่เข้ามาสมัครในวันงานและไม่ได้ส่งข้อมูลในการประเมินความเสี่ยงให้แก่ผู้จัดงานก่อน

ไม่มี

มี

ระบุรายละเอียด (วัน/ เวลา/ สถานที่/ ผู้เข้าร่วม/ เนื้อหา เป็นต้น)

.....

.....

.....

.....

หมวดที่ 4 การดำเนินการวันจัดกิจกรรม

60. การรวมพลเจ้าหน้าที่อาสาสมัคร

ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

การเตรียมข้อมูลสำหรับสรุปแก่เจ้าหน้าที่/ อาสาสมัคร

การเตรียมเสื้อหรือป้ายชื่อ เพื่อระบุความเป็นเจ้าหน้าที่

การเตรียมอาหาร/ เครื่องดื่ม

การเตรียมอุปกรณ์และป้ายต่างๆ

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร 

61. การรวมพลสื่อมวลชน

ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้


การเตรียม/ พิมพ์ข้อมูลสำหรับสื่อ

การจัดเตรียมอุปกรณ์สำนักงาน/ เครื่องถ่ายเอกสาร/ สัญญาณอินเทอร์เน็ต

การจัดเตรียมโต๊ะ/ เก้าอี้/ ป้าย

การจัดเตรียมพื้นที่แถลงข่าว และ จัดทำ Press Release

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร 

62. กิจกรรมการแจกอุปกรณ์ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้
 - การพิมพ์รายชื่อนักศึกษา
 - ป้ายหมายเลขวง
 - เสื้อและอุปกรณ์ต่างๆ
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร 

63. การสรุปรงานกับเจ้าหน้าที่

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้
 - ตำรวจ
 - รถปิดท้าย
 - เส้นทาง/ มาร์แชล
 - พิธีกร
 - ปลอ่ยตัว/ เส้นชัย
 - หน่วยงานโยธาในพื้นที่
 - ช่างภาพ
 - รถนำ
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....


แนบเอกสาร 

64. อุปกรณ์จุดปล่อยตัว/ จุดกลับตัว/ เส้นชัย

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนปฏิบัติการและการจัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมบริเวณจุดปล่อยตัว จุดกลับตัว และเส้นชัยอย่างครบถ้วน เพื่อที่ผู้ปฏิบัติจะได้มีแนวทางในการดำเนินการและผู้บริหารสามารถตรวจสอบได้ โดยมีรายละเอียดอย่างน้อย ดังนี้

- แตรลม/ อุปกรณ์ให้สัญญาณ
- แถบเส้นชัย
- นาฬิกา
- เครื่องมือจับเวลา
- กล้องวิดีโอ
- กระดานจดเวลา ปากกา กระดาษ แบบฟอร์มจดข้อมูล
- โต้ะ/ แก้ว

- น้ำสำหรับกรณีฉุกเฉิน
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร 

65. การบริการทางการแพทย์


- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้
 - เต็มที่พยาบาลใกล้เคียง
 - จุดจอดรถพยาบาลที่จอดได้สะดวก ปราศจากการกีดขวาง และความพร้อมของทีม

ประจำรถ

- แพทย์ผู้รับผิดชอบ ทีมแพทย์ และผู้ช่วยเวชกรรมที่ผ่านการฝึกอบรม หลักสูตรการช่วยชีวิต

ฉุกเฉิน (Basic/ Advanced Life Support)

- การสื่อสารระหว่างทีมแพทย์
- น้ำแข็ง น้ำเย็นและน้ำร้อน ผ้าห่ม เต็มผู้ป่วย
- เวชภัณฑ์จำเป็น
- รถบริการทางการแพทย์ฉุกเฉินหรือรถพยาบาลฉุกเฉินประจำจุดในเส้นทาง
- เครื่องกระตุ้นหัวใจชนิดอัตโนมัติ (AED) อุปกรณ์การแพทย์ฉุกเฉินอื่นๆ
- โรงพยาบาลใกล้เคียง
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร 

66. จุดบริการระหว่างเส้นทาง

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนปฏิบัติการการจัดเตรียมจุดบริการระหว่างเส้นทางเป็นที่เรียบร้อยแล้วหรือยังหรือไม่ อาทิ น้ำดื่ม ภาชนะ การจัดสถานที่ และความพร้อมในการรักษาความสะอาดและไม่สร้างสิ่งกีดขวางในเส้นทาง โดยควรมีรายละเอียดอย่างน้อย ดังนี้

- น้ำดื่ม น้ำแข็ง แกลีสแร่ ผลไม้ ควรระบุว่าจะใช้แกลีสแร่แบบใด รวมถึงมีจุดใดบ้างที่ให้บริการแกลีสแร่
 - แก้วน้ำ
 - ถังน้ำ เหยือกน้ำ
 - ถังขยะ ถังมือ ไม้กวาด

- โต้ะ แก้วอี้
- อื่นๆ

หมายเหตุ :

ควรมีจุดบริการน้ำก่อนการปล่อยตัวและหลังเส้นชัย และอย่างน้อยทุกระยะ 2 – 5 กิโลเมตร หากมีอากาศยานควรจัดให้มีทุก 2 กิโลเมตร และมีระบบจัดเตรียมอย่างถูกสุขอนามัย


ควรมีคำนวณปริมาณน้ำดื่มที่ใช้ โดยในแต่ละจุดควรเตรียมน้ำเปล่า ประมาณ 250 – 330 มิลลิลิตร ต่อนักวิ่ง 1 คน หากใช้แก้วพลาสติก ขนาดแก้วที่แนะนำ คือ 6 ออนซ์ (180 มิลลิลิตร) รินน้ำไว้ประมาณ 2 ใน 3 ของแก้ว (120 มิลลิลิตร) และจัดเตรียมแก้วเพิ่มเติมเนื่องจากโดยเฉลี่ย นักวิ่ง 1 คนจะใช้น้ำมากกว่า 1 แก้ว

แนบเอกสาร 

67. อุปกรณ์ประจำเส้นทาง

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนปฏิบัติการการจัดเตรียมอุปกรณ์ประจำเส้นทางเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ โดยควรมีรายละเอียดอย่างน้อย ดังนี้

- เต็นท์ แสงไฟ
- การระบุตำแหน่งกิโลเมตร
- ป้ายรูปแบบต่างๆ อาทิ ทางตรง เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา จุดกลับตัว ระดับความสูง พื้นผิวจราจร
- การระบุตำแหน่งจุดบริการ
- นาฬิกาและ/ หรือป้าย cut off
- เครื่องจับเวลา (ตามความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม)
- อุปกรณ์สื่อสาร
- กรวยยาง แผงเหล็ก
- อื่นๆ.....

แนบเอกสาร 

68. จุดบริการอาหาร

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนปฏิบัติการการจัดเตรียมความพร้อมของจุดบริการอาหารเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ โดยควรมีรายละเอียดอย่างน้อย ดังนี้

- โต้ะ/ แก้วอี้
- น้ำแข็ง
- แก้ว ช้อน ส้อม (แล้วแต่ประเภทอาหาร/ เครื่องดื่ม)

- ถังขยะ
- อื่นๆ.....

แนบเอกสาร



69. จุดประมวลผลการแข่งขัน

- ไม่มี
- มี ดังนี้
 - เต็มที่ผลการแข่งขันใกล้เคียงกัน พร้อมกระดานและ/ หรือบอร์ดประกาศผล
 - โต๊ะ/ เก้าอี้
 - ไฟฟ้า แสงสว่าง และกระแสไฟฟ้า
 - อุปกรณ์คอมพิวเตอร์
 - อุปกรณ์จับเวลา
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร



70. จุดนัดพบ

- ไม่มี
- มี ดังนี้

แนบเอกสาร



71. จุดรายงานตัวและมอบรางวัล

- ไม่มี
- มี ดังนี้
 - โต๊ะรายงานตัว
 - โปสเตอร์/ เวทีรับรางวัล
 - ระบบเสียง
 - โต๊ะจัดเรียงรางวัล
 - บอร์ดประกาศผล
 - จุดพักคอยเพื่อขึ้นรับรางวัล
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร



หมวดที่ 5 การดำเนินการหลังการจัดกิจกรรม

72. การจัดเก็บสถานที่ให้เป็นระเบียบ การคืนพื้นผิวจราจร และการเก็บขยะ (แผนการเก็บขยะ)

ไม่มีแผน

มีแผน

ระบุ/ แนบเอกสาร



73. การเผยแพร่ผลการแข่งขัน

ไม่มีแผน

มีแผน

ระบุ/ แนบเอกสาร



74. เล่าเรื่องราว/ ภาพ - วิดีโอการแข่งขัน

ไม่มีแผน

มีแผน

ระบุ/ แนบเอกสาร



75. ขอบคุนสปอนเซอร์ อาสาสมัคร หน่วยงานต่างๆ และเจ้าของพื้นที่

ไม่มีแผน

มีแผน

ระบุ/ แนบเอกสาร



76. ประชุมประเมินผล

ไม่มีแผน

มีแผน

ระบุ/ แนบเอกสาร



77. สรุปถอดบทเรียนและขอบคุณเจ้าหน้าที่

ไม่มีแผน

มีแผน

ระบุ/ แนบเอกสาร



ส่วนที่ 2 ข้อมูลตามมาตรฐานความปลอดภัยทางการแพทย์

Primary Prevention : การดำเนินการโดย Medical Director

1. การเตรียมระบบเก็บข้อมูลและคัดกรองสุขภาพ

1.1 การสร้างระบบคัดกรองสุขภาพ

มีการกำหนดภาวะสุขภาพต่างๆ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงสูง เช่นโรคหัวใจหลอดเลือด เป็นเงื่อนไขในการสมัคร

มีการตอบแบบสอบถามสุขภาพ

แบบกระดาษ

แบบอิเล็กทรอนิกส์ ไฟล์ (Electronic File)

มีทีมแพทย์ในการพิจารณาประวัติทางการแพทย์ของผู้สมัคร โดยเฉพาะกลุ่มที่มีความเสี่ยง รวมถึงระบบการสื่อสารกลับไปยังผู้สมัครถึงผลการพิจารณาในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นโทรศัพท์ หรือการสื่อสารช่องทางอื่นๆ

1.2 การดูแลผู้มีความเสี่ยง

การมีนักวิ่งทีมแพทย์ (Medical Runner) วิ่งประกบ

หรือการใช้เทคโนโลยีต่างๆ เช่น การใช้โดรนติดตามผู้วิ่ง การติดเครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจเคลื่อนที่ (Mobile EKG) อุปกรณ์ระบุตำแหน่งแบบติดตามตัว (GPS, Tracking) เป็นต้น

การติดตามเฝ้าระวังเพื่อดูแลอื่นๆ ที่ผู้จัดและทีมแพทย์เห็นว่าเหมาะสม

ระบุ.....

1.3 ระบบคัดกรองอื่นๆ ในงานกิจกรรมก่อนวันวิ่ง

การให้บริการวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (Electrocardiogram – EKG)

การให้บริการวัดคลื่นเสียงสะท้อนหัวใจ Echocardiogram

การตรวจวัดการใช้ออกซิเจนสูงสุด (Maximal Oxygen Consumption - VO2 Max)

การคัดกรองความดันโลหิตขณะรับ BIB และก่อนวิ่ง

อื่นๆ

2. การจัดประชุมผู้เกี่ยวข้อง

2.1 การนิเทศและจัดกิจกรรมให้แก่อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่

- ชี้แจงระบบและการปฏิบัติงานต่างๆ
- รับมอบอุปกรณ์ เช่น เสื้อและสัญลักษณ์ทีมงาน เป็นต้น
- อบรมและฝึกปฏิบัติเรื่องที่สำคัญต่อการปฏิบัติงาน
 - CPR
 - AED
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Muscle Stretching)
- การยืดตึงผ้าเทป (Strap & Tapping)
- อื่นๆ (ถ้ามี)

3. การเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้สมัคร

3.1 การนิเทศและจัดกิจกรรมให้แก่ผู้สมัคร

- ไม่มี
- มี
 - การแนะนำเส้นทางวิ่ง
 - การแนะนำการแจ้งเหตุเพื่อขอความช่วยเหลือและปฏิบัติตัวเมื่อเกิดภาวะฉุกเฉิน
 - เวทีสนทนา/ บรรยาย ความรู้ด้านต่างๆ ที่เกี่ยวกับการวิ่ง
 - อื่นๆ (ถ้ามี)

Secondary/ Tertiary Prevention : การดำเนินการโดย Race Director

1. การคำนวณเส้นทางลำเลียงผู้ป่วย

- ไม่มีการกำหนด
- มีการกำหนดเส้นทางลำเลียงผู้ป่วยจากหน่วยบริการ ไปยังโรงพยาบาล ได้เพียงบางจุด
- มีการกำหนดเส้นทางลำเลียงผู้ป่วยจากหน่วยบริการ ไปยังโรงพยาบาล ได้ทุกจุด

Secondary/ Tertiary Prevention : การดำเนินการโดย Medical Director

1. มาตรฐานการให้บริการทางการแพทย์

Medical Director ควรมีการวางแผนร่วมกันกับผู้จัด เพื่อกำหนดองค์ประกอบของการให้บริการทางการแพทย์ในประเด็นต่างๆ ดังนี้

แผนการทำงานของทีมแพทย์

แผนปฏิบัติการทางการแพทย์ เป็นแผนที่ใช้ในการป้องกันและจัดการด้านการบาดเจ็บและการเสียชีวิต ประกอบด้วย การคัดกรองหรือการคัดแยกผู้ป่วย การรักษาพยาบาลซึ่งอาจเป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้นหรืออาจเป็นบริการทางการแพทย์ขั้นสูงกว่านั้นก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการวางแผนของหน่วยงานของหัวหน้าทีมแพทย์ การให้การช่วยเหลือและสนับสนุนทีมแพทย์ เจ้าหน้าที่ หรืออาสาสมัครกู้ชีพในพื้นที่ ในการดำเนินการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนย้ายนักวิ่งที่บาดเจ็บ การส่งต่อ และการติดตามผล การวางแผนการประสานงานระหว่างหน่วยย่อยต่างๆ หรือจัดทำแนวทางการจัดการภัยพิบัติและอุบัติภัยหมู่ รวมทั้งแผนอพยพเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ยากต่อการควบคุม เพื่อเป็นแผนสำรองการเกิดเหตุไว้ การเตรียมการจัดการในประเด็นปัญหาต่างๆ เพื่อให้เจ้าหน้าที่และทีมแพทย์สามารถเข้าถึงและให้บริการได้อย่างทันท่วงที การวางแผนปฏิบัติการทางการแพทย์นี้ควรวางแผนให้สอดคล้องลักษณะของกิจกรรมกีฬานั้นๆ การพัฒนาแนวปฏิบัติทางการแพทย์นี้เพื่อให้ทีมแพทย์และเจ้าหน้าที่ทุกคนนำไปปฏิบัติเพื่อช่วยลดการบาดเจ็บและการเสียชีวิตลงได้

ดังนั้นผู้จัดงานวิ่งจึงต้องดำเนินการจัดตั้งทีมแพทย์ของการวิ่งและกำหนดบทบาทการทำงานร่วมกับโรงพยาบาลที่ได้ทำการประสานไว้ ซึ่งอย่างน้อยต้องประกอบไปด้วย หัวหน้าแพทย์ (Medical Director) แพทย์ พยาบาล พนักงานฉุกเฉินการแพทย์ (Emergency Medical Technician – EMT) ผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์การกีฬาและด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาต่างๆ และอาสาสมัคร (หรืออาจกำหนดตามที่ Medical Director เห็นว่าเหมาะสม)

จำนวนทีมแพทย์

ทีมแพทย์	21 / 42 กม.	5 / 10 กม.	จำนวนบุคลากร ต่อนักวิ่ง 1,000 คน	เตรียมได้หรือไม่
แพทย์	+	+	2-3 คน	
แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน	+	+/-	2-3 คน	
พยาบาล / Paramedics	+	+	4-6 คน	
EMT	+	+	4-6 คน	
คนขับรถ	+	+	4-6 คน	
Tracer/Swift team	+/-		4-6 คน	

Motorbike/Bike	+		4-6 คน	
นักกายภาพบำบัด	+		4-6 คน	
อาสาสมัคร	+	+	4-6 คน	

หมายเหตุ : + หมายถึง จำเป็นต้องมี +/- หมายถึง มี/ไม่มีก็ได้

แผนการเตรียมพื้นที่บริการทางการแพทย์

พื้นที่บริการทางการแพทย์ที่ผู้จัดต้องเตรียมการให้พร้อมมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ ศูนย์บริการทางการแพทย์หลัก และ จุดปฐมพยาบาล

1. ศูนย์บริการทางการแพทย์หลัก (Medical Centre)

ไม่มี

มี 1 จุด

- สถานที่ตั้ง

ระบุ.....

- แพทย์.....คน

- พยาบาล.....คน

- นักกายภาพบำบัด.....คน

- EMT.....คน

- บุคลากรการแพทย์อื่นๆ.....คน

- เจ้าหน้าที่ประสานงาน.....คน

- อุปกรณ์ทางการแพทย์ : ชุดปฐมพยาบาล BLS, ALS, AED*

- รถพยาบาล..... คัน

- อ่างล้างน้ำเย็น.....อัน

- วิธีการประสานงาน/ สื่อสาร.....

- ระบบการเก็บข้อมูล.....

- อื่นๆ (ถ้ามี).....

2. จุดปฐมพยาบาล (First Aid Station) ทุกๆ 2 กม. หรือไม่เกิน 5 กม.

ไม่มี

มี

- จำนวน.....จุด

- ตำแหน่งที่ตั้งอยู่ที่กิโลเมตร ระบุ.....

- แพทย์.....คน

- พยาบาล.....คน
- นักกายภาพบำบัด.....คน
- EMT.....คน
- บุคลากรการแพทย์อื่นๆ.....คน
- เจ้าหน้าที่ประสานงาน.....คน
- อุปกรณ์ทางการแพทย์ : ชุดปฐมพยาบาล BLS, AED*
- รถพยาบาล.....คัน
- วิธีการประสานงาน/ สื่อสาร.....
- ระบบการเก็บข้อมูล.....
- อื่นๆ (ถ้ามี).....

การย้ายทีมการแพทย์จากต้นทางที่เสร็จสิ้นภารกิจแล้ว ไปช่วยปฏิบัติงานที่ระยะทาง
ส่วนปลาย

ไม่มี

มี

อธิบายแผนการย้ายทีมพอเป็นสังเขป.....
.....

รายการอุปกรณ์ทางการแพทย์และรถพยาบาล

- รถพยาบาลและจักรยานยนต์/ จักรยานที่มี AED

การแข่งขัน	จุดปฐมพยาบาล	รถพยาบาล	จักรยานยนต์/ จักรยานที่มี AED
5 กม.	ที่จุดเริ่มต้นกับจุดสิ้นสุด	1+1	2 คัน/2,000 คน
10 กม.	กม. ที่ 1 / 5 / 10	3+1	(เพิ่ม 1 คัน เมื่อนัก
21 กม.	กม. ที่ 1 / 5 / 10 / 15 / 21	5+1	วิ่งเพิ่มขึ้นทุกๆ
42 กม.	กม. ที่ 1 / 5 / 10 / 15 / 20 / 25 / 30 / 35 / 38 / 42	10+1	2,000 คน)

- สรุยอดยานพาหนะทางการแพทย์

รถพยาบาล/ กู้ภัยคัน

ประจำอยู่ที่ตำแหน่งกิโลเมตร.....

- รถจักรยานยนต์คัน
ประจำอยู่ที่ตำแหน่งกิโลเมตร.....
- รถจักรยาน.....คัน
ประจำอยู่ที่ตำแหน่งกิโลเมตร.....

- จุดบริการกายภาพบำบัด (Physical Therapy)/ การนวดทางการกีฬา (Sport Massage)

- ไม่มี
- มี.....จุด
ตำแหน่งที่ตั้งอยู่ที่กิโลเมตรระบุ.....

อุปกรณ์ทางการแพทย์ / AED / ยา

อุปกรณ์การแพทย์ที่จำเป็นต้องเตรียมสำหรับการป้องกันการบาดเจ็บและปฐมพยาบาลเบื้องต้นมีดังนี้ คือ ชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาล BLS/ ALS, เครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ AED และกายอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันศีรษะ คอ น้ำดื่ม ผ้าเช็ดตัว Cold Pack เตียงนอน รถเข็น เปลเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เป็นต้น ดังตารางด้านล่าง นอกจากนี้ควรมีแผนการซ่อมบำรุงและเตรียมอุปกรณ์ทั้งหมดให้พร้อมก่อนวันงาน

***ตัวอย่างรายการอุปกรณ์ทางการแพทย์ (ALS/ BLS Equipment and Medication List) ในงานขนาดใหญ่

Medication	ALS team	BLS team	Medical Center
ACLS medication	✓		✓
ASA, Plavix, ISDN SL	✓		✓
<u>Pulmonary:</u>			
Bronchodilator	✓	✓	✓
<u>GI:</u>			
IV Antispasmodic	✓		✓
Oral antispasmodic	✓	✓	✓
IV and oral Antiemetic	✓	✓	✓
Antidiarrheal		✓	
<u>Analgesic</u>			
IV NSAID	✓		✓
Oral NSAID	✓	✓	✓
IV-OPIATE	✓		✓
Paracetamol	✓	✓	✓
Dramamine inj.	✓	✓	✓
Benzodiazepine inj.	✓		✓
Dexamethasone inj.	✓		✓
CPM inj.	✓	✓	✓
Oral antihistamine	✓	✓	✓
50%glucose	✓	✓	✓
ORS	✓ (20)	✓ (20)	✓ (400)
<u>Topical Medication</u>			
Calamine lotion	✓	✓	✓

Medication	ALS team	BLS team	Medical Center
Betadine Solution	✓	✓	✓
NSS irrigation	✓	✓	✓
NSAID Spray/Cream	✓	✓	✓
Vaseline	✓	✓	✓
Ammonia	✓	✓	✓
IV Fluid			
10% DN/2 500 ml	✓		✓ (4)
NSS	✓ (5)	✓ (2)	✓ (20)

Equipment	ALS team	BLS team	Medical Center
digital BP	✓	✓	✓ 1 at triage
Manual BP	✓	✓	✓ 1 at triage
Pulse oximeter	✓	✓	✓ 2 at triage
AED	✓	✓	✓ (2)
Multimonitor for transportation (BP, SpO2, EtCO2, ECG, manual defibrillator)	✓		✓ (3 at treatment area)
12 lead ECG			✓
Basic transport monitor (BP, SpO2)	✓		
Automatic CPR Machine		✓	✓ (1)
Portable suction machine	✓	✓	✓ (2)

Equipment	ALS team	BLS team	Medical Center
A: intubation kit	✓		✓ (for 4 persons)
B: AMBU bag, oxygen cannula, mask with bag, nebulizer mask	✓		✓
Oxygen Portable Cylinder (minimal type D)		✓	
C: IV access and infusion	✓		✓
Infusion pump		✓	
Other: ฟิวฉาย, stethoscope, DTX	✓		✓ (3 at treatment area)
<u>Dressing Supply</u>			
ถุงขยชะติดเชื้อ	✓	✓	✓ (10)
Disposabe Dressing set			✓
Suture set (including Nylon3/0,5,0			
1%lidocaine without adrenaline, ผ้าช่อง, sterile glove 7,7.5)			
ถังน้ำแข็ง ถังเล็ก			
ถังน้ำแข็งถังใหญ่	✓	✓	✓
<u>Supply and medication for Running bag</u>	✓	✓	✓
Sterile cotton swab			✓

Equipment	ALS team	BLS team	Medical Center
Gauze 4*4			
Coband or Conform			
Micropore			
E bandage 4 inches(2),6 inches(2)	✓		
Arm sling S,M,L/ผ้าสามเหลี่ยม	✓	✓	
Tensoplast (10)	✓	✓	
ผ้าขนหนูผืนเล็ก(2)	✓	✓	
Ammonia 30 ml(2)		✓	
NSAID spray(1)	✓	✓	
ถุงขยะติดเชื้อ(2)	✓		
ถุงซิบสำหรับใส่ น้ำแข็ง	✓	✓	
ถุงมือ size M (6)	✓	✓	
กรรไกร	✓	✓	
Immobilization kit	✓	✓	✓
Cervical Collar(ผู้ใหญ่และเด็ก)			
Arm splint	✓	✓	✓
Leg splint	✓	✓	✓
Scoop/spinal board	✓	✓	✓

***ตัวอย่างรายการอุปกรณ์ทางการแพทย์ (BLS Equipment) ในงานขนาดเล็ก

รายการ	จำนวน
รถพยาบาลพร้อมอุปกรณ์	1 คัน
ท่อบรรจุ O2	1
ชุดเครื่องดูดเสมหะระบบไฟฟ้า	1
ยาและเวชภัณฑ์	1 กล่อง
อุปกรณ์ในการช่วยชีวิต ประกอบด้วย	
กระดานปั๊มหัวใจ	1
เครื่องดูดเสมหะชนิดใช้มือบีบ	1 ลูก
สาย suction ขนาดใหญ่ กลาง เล็ก	2 เส้น
อุปกรณ์ช่วยหายใจชนิดมือบีบ (Ambu Bag)	1 อัน
mask ผู้ใหญ่ เด็กโต เด็กเล็ก	อย่างละ 1 อัน
Air Way No.1, No2, No3, No4	1 อัน
อุปกรณ์ในการให้ O2	
สายให้ O2 (Cannular)	1
สายให้ O2 (Mask + Bag)	1
สายให้ O2 กับ Ambu bag	1
Pocket Mask	1
อุปกรณ์ในการตาม และเคลื่อนย้าย	
Spinal Board	1 แผ่น
ผิอกคอชนิดแข็ง ขนาดใหญ่ กลาง เล็ก	อย่างละ 1 อัน
ที่ยึดตรึงศีรษะ	1 คู่
สายรัดตัวผู้ป่วย	3 เส้น
อุปกรณ์ตามแขน และขา	2 อัน
เก้าอี้สำหรับเคลื่อนย้าย	1 ตัว
KED	1 อัน
อุปกรณ์ในการทำแผล และห้ามเลือด	
ก๊อสปราศจากเชื้อ	5 ห่อ
ไม้พันสำลี ปราศจากเชื้อ	5 อัน
Elastic Bandage ขนาด 3 นิ้ว, 4 นิ้ว, 6 นิ้ว	5 ชิ้น
Roll Gauze	5 ม้วน
พลาสติกเอร์	1 ม้วน

รายการ	จำนวน
70% alcohol	1 ขวด
NSS ล้างแผล ขนาด 1,000 cc.	1 ขวด
Betadine Solution	1 ขวด
Betadine Scrub	1 ขวด
อุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ ประกอบด้วย	
ถุงมือปราศจากเชื้อ	2 คู่
ถุงมือสะอาด	1 กล่อง
mask ปิดปาก-จมูก	5 ชิ้น
เสื้อกาวน์	5 ตัว
แว่นตา	2 อัน
น้ำยาล้างมือชนิดแห้ง	1 ขวด
ถุงแยกขยะติดเชื้อสีแดง	5 ใบ
พลาสติกเอร์ยา	1 โหล
อุปกรณ์อื่นๆ ประกอบด้วย	
เครื่องวัดความดันโลหิต	1 เครื่อง
ปรอทวัดไข้	1 อัน
หูฟัง	1 อัน
แอมโมเนีย	1 ขวด
สำลี	1 ห่อ
ถังแยกขยะติดเชื้อ	1 ถัง
AED	1 เครื่อง

การประสานงานและการสื่อสาร

- โทรศัพท์มือถือ
- วิทยุสื่อสาร จำนวน.....เครื่อง
- โดรน (Drone) จำนวน.....เครื่อง
- อื่นๆ.....

การเตรียมความพร้อมของวิทยุสื่อสารและโทรศัพท์ โดยอาจมีรายละเอียดเพิ่มเติมตาม trial run ดังนี้

1. การทดสอบระบบเครื่องมือสื่อสาร
 - ไม่มี
 - มีการทดสอบระบบก่อนการแข่งขัน
 - มีการทดสอบระบบและเครือข่ายทันทีอีกครั้ง หลังจากที่ได้เริ่มต้นการแข่งขันไปแล้ว

2. จัดให้มีแบตเตอรี่สำรอง

- ไม่มี
- มีการสำรอง

3. ใช้คลื่นความถี่วิทยุหนึ่งช่องความถี่สำหรับการแพทย์และอีกหนึ่งช่องสำหรับการจัดการแข่งขัน

- แยกกัน
- ไม่ได้แยก

4. กำหนดให้การสื่อสารทางวิทยุต้องผ่านศูนย์ประสานงาน ทั้งการสื่อสารทางการแพทย์และการสื่อสารด้านจัดแข่งขัน เพื่อให้ทุกฝ่ายทราบข้อมูลข่าวสารไปพร้อมกันอย่างเป็นระบบ

- ผ่านศูนย์ทุกเรื่อง
- แยกเรื่องกัน

5. ต้องมีการบันทึกข้อมูลสำคัญในการสื่อสารและเก็บรักษาบันทึกนั้นไว้อ้างอิง เพื่อช่วยในการสอบสวนแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นๆ ในภายหลังหากมีความจำเป็น

- ไม่มี
- มีการบันทึกข้อมูลสำคัญในการสื่อสารและเก็บรักษา

6. ควรกำหนดช่องทางการติดต่อสำหรับกรณีอื่นๆ เช่น ผู้วิ่งต้องการออกจากการแข่งขันเนื่องจากวิ่งไม่ไหว บาดเจ็บเล็กน้อย หรือสาเหตุอื่นๆ

- ไม่มี
- มีการกำหนดช่องทางการติดต่อสำหรับกรณีอื่นๆ ไว้

ระบุ.....

โรงพยาบาลใกล้เคียง

มีการสำรวจโรงพยาบาลใกล้เคียงเพิ่มเติมนอกเหนือจากโรงพยาบาลที่ได้ประสานงานไว้
เพื่อรองรับเหตุฉุกเฉินกรณีที่เกิดภัยพิบัติของโรงพยาบาล

ไม่มี

มีการสำรวจโรงพยาบาลใกล้เคียงเพิ่มเติมนอกเหนือจากโรงพยาบาลที่ได้
ประสานงานไว้

ระบุ.....

การทบทวนและซ้อมแผน

ควรมีการทบทวนและซ้อมแผนกับผู้เกี่ยวข้องก่อนเริ่มงาน เพื่อความชัดเจนและเกิด
ประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่

การประชุมนิเทศอาสาสมัคร/ เจ้าหน้าที่ ก่อนวันวิ่ง

การประชุมสั้นๆ (Brief Meeting) ก่อนเริ่มงานวันจริง

การจัดทำ Medical Guideline/ Algorithm

การจัดเตรียมแนวปฏิบัติการประเมินและดูแลภาวะเจ็บป่วยต่างๆ (Medical Guideline/
Algorithm) ให้ทีมแพทย์ใช้ประกอบการปฏิบัติงาน

ไม่มี

มี

2. มาตรฐานความปลอดภัยการจัดงานวิ่ง ระหว่างงานวิ่ง

Primary Prevention :

2.1 การติดตามความปลอดภัยของผู้วิ่ง

ณ จุดปล่อยตัว

การประกาศสาธารณะ เช่นบนเวทีปล่อยตัวเรื่องที่สำคัญต่างๆ เช่น การสังเกต
อาการตนเอง คนรอบข้างที่ควรหยุดวิ่ง เป็นต้น

การคัดกรองอุณหภูมิร่างกาย

- การวัดความดันโลหิตของผู้วิ่งที่จุดปล่อยตัว
- การเตรียมจุดให้บริการทางการแพทย์หรือบริการอื่นๆ ให้เพียงพอตามที่วางแผนไว้
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

ระบบติดตามความเสี่ยงขณะวิ่ง

- อาสาสมัครประจำจุดปฐมพยาบาล
- อาสาสมัครทางการแพทย์ที่วิ่ง ในเส้นทางทั่วไป
- อาสาสมัครทางการแพทย์ที่วิ่งประกบผู้ที่มีความเสี่ยง
- การติดอุปกรณ์พิเศษแบบติดตามตัว เพื่อสามารถระบุพิกัด (GPS, Tracking) หรือไว้ขอความช่วยเหลือ ในนักวิ่งที่มีความเสี่ยงสูง เช่นโรคหัวใจหลอดเลือด
- การติดตั้งหน่วยวัดอุณหภูมิ ความชื้น และความชื้นประจำเส้นทาง (Wet Bulb Globe Temperature : WBGT) เพื่อคอยรายงานสภาพอากาศ
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

ณ จุดเส้นชัย

- ตั้งหน่วยบริการทางการแพทย์ที่หลังจุดเส้นชัย
- มีแผ่นป้ายสาธิตการ Cool Down
- อาสาสมัครคอยทำการช่วยเหลือกระบวนการ Cool Down
- การวัดอุณหภูมิร่างกายนักวิ่ง เพื่อคัดกรองภาวะโรคลมแดด (Heatstroke)
- จุดบริการแช่น้ำเย็น เพื่อลดอุณหภูมิร่างกาย
- การประชาสัมพันธ์ผู้วิ่งให้สำรวจอาการของตนเองหรือบุคคลรอบข้างที่อาจมีอาการฉุกเฉินทางการแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษา
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

2.2 การจัดบริการด้านความปลอดภัยอื่นๆ

การจัดแสดงแผนที่การแข่งขัน

- แผนที่ขนาดใหญ่ตั้งแสดงที่บริเวณงาน
- แผนที่การแข่งขันที่สามารถดาวน์โหลดได้เอง

การแจ้งเปลี่ยนแปลงเส้นทาง

- ไม่มี
- มีการแจ้ง วิธีการ
 - ประกาศที่จุดปล่อยตัว
 - แจ้งเป็นเอกสารตอนลงทะเบียน
 - ติดประกาศขนาดใหญ่บริเวณงาน
 - ประกาศผ่านเครื่องกระจายเสียงเป็นระยะ

การสื่อสาร

- เจ้าหน้าที่ทุกคนใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่
- การใช้วิทยุสื่อสารจำนวน.....ตัว
ระบุผู้ที่ถือ.....
- วิธีการอื่นๆ ถ้ามี.....

3. มาตรการการป้องกันโรค COVID – 19

ผู้จัดควรมีการวางแผนและดำเนินการตามมาตรการป้องกันโรค COVID – 19 ให้เหมาะสม และสอดคล้องกับนโยบายและการปฏิบัติของหน่วยงานสาธารณสุข ที่ประกาศไว้ในช่วงเวลานั้นๆ โดยยังคงมีแนวทางแนะนำดังนี้

การคัดกรองเชื้อ COVID – 19 (ATK/ RT – PCR) นักวิ่งและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดงานฯ

- ไม่มี
- มี
ระบุรายละเอียด.....

3.1 การเตรียมสถานที่การแข่งขัน

- ลงทะเบียนกิจกรรมในงานอาจใช้แอปพลิเคชันที่รองรับการ Check in – Check out ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- จำนวนผู้เข้าร่วมทั้งนักวิ่งและกรรมการควรเหมาะสมกับพื้นที่จัดการแข่งขัน บริเวณที่มีการเคลื่อนตัวไม่เป็นระเบียบ ต้องคำนวณการใช้พื้นที่อย่างน้อย 1 คน ต่อ 5 ตารางเมตร

- ลดกิจกรรมรวมคนทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขัน
- การลงทะเบียนรับสมัครควรใช้ระบบออนไลน์ ไม่ควรรับสมัครในวันแข่งขัน
- ขั้นตอนการรับสมัครควรมีแนวทางการบริหารจัดการในการกระจายความแออัดของกิจกรรมต่างๆ อาจใช้การกำหนดเวลาที่จะมาร่วมกิจกรรมโดยกระจายความแออัดออกไป เช่น การแบ่งเวลารับอุปกรณ์แข่งขัน การแบ่งเวลาปล่อยตัว เป็นต้น
- จุดเริ่มต้นและเส้นชัยอาจแยกกัน เพื่อจะได้ไม่เกิดความหนาแน่น และการชนกันของนักวิ่งที่เข้าเส้นชัยกับนักวิ่งที่กำลังทำการปล่อยตัว โดยควรกำหนดทิศทางของผู้เข้าเส้นชัยให้นำไปสู่จุดจอดรถและออกจากงานได้ทันที
- สถานที่จัดการแข่งขันควรเป็นพื้นที่โล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก
- จัดให้มีจุดบริการแอลกอฮอล์หรือน้ำยาทำความสะอาด สำหรับทำความสะอาดมือและอุปกรณ์กระจายอยู่ทั่วงาน
- ควรมีการแจกหรือจำหน่ายหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าสำรองสำหรับผู้จัดเจ้าหน้าที่ และผู้เข้าร่วมแข่งขันที่ไม่ได้สวมมาในงาน
- กำหนดและจัดพื้นที่ให้ผู้ใช้บริการเว้นระยะห่าง 2 เมตรที่ชัดเจน ทั้งจุด Check in และจุดปล่อยตัว รวมถึงบริเวณที่มีการต่อคิว เช่น ห้องน้ำ การตรวจคัดกรอง

3.2 การเตรียมความพร้อมในการจัดแข่งขัน

3.2.1 มาตรการคัดกรองอาการป่วย

- ประชาสัมพันธ์ให้มีการรับรองตนเอง โดยไม่ไปในพื้นที่เสี่ยงการระบาดก่อนการแข่งขัน 14 วัน อาจใช้แอปพลิเคชันแสดงประวัติการเดินทาง
- มีจุดคัดกรองวัดอุณหภูมิและอาการที่เข้าได้กับโรค COVID-19 เช่น ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ หน้าทางเข้างานที่ชัดเจน และมีผู้รับผิดชอบทำหน้าที่คัดกรองผู้เข้าร่วมแข่งขันตลอดเวลา
- จัดให้ทำสัญลักษณ์สำหรับผู้ผ่านการตรวจคัดกรองแล้ว
- กรณีพบผู้ที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ป่วยหรือสงสัยว่าจะป่วย หรือมีประวัติเป็นผู้สัมผัสเสี่ยงสูง ควรแยกออกมาในสถานที่จัดเตรียมไว้
- กำหนดพื้นที่บริการทางการแพทย์ กับพื้นที่สำหรับบุคคลที่ตรวจพบความเสี่ยงแยกไว้ชัดเจน พร้อมแผนการนำส่งและรายชื่อโรงพยาบาลที่รองรับกรณีที่ตรวจพบ

3.2.2 มาตรการในการป้องกันโรค

- ประชาสัมพันธ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรักษาระยะห่าง 2 เมตร
- ผู้วิ่งควรสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา ยกเว้นในพื้นที่การแข่งขันที่กำหนด และเจ้าหน้าที่หน่วยบริการควรสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าและสวมถุงมือตลอดการแข่งขัน
- ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือแอลกอฮอล์บ่อยๆ โดยหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- เพื่อลดความแออัดของนักวิ่งที่เข้าสู่จุดบริการ อาจกำหนดการแยกรับบริการ เช่น แยกจุดบริการออกเป็น ชาย-ขวา โดยนักวิ่งควรทราบว่าตนรับน้ำจากฝั่งใด และเพิ่มความห่างของโต๊ะบริการให้มากขึ้นเพื่อกระจายนักวิ่งที่มารับบริการ
- การปล่อยตัวการแข่งขัน เน้นไม่ให้เกิดความแออัดบริเวณจุดปล่อยตัว ตัวอย่างของรูปแบบในการปล่อยตัวที่ช่วยกระจายความแออัดมีดังนี้
 - การปล่อยตัวแบบเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ 10-25 คน มีกำหนดการที่แน่นอนและเริ่มต้นพร้อมกัน ซึ่งการปล่อยตัวแบบนี้จะสามารถปล่อยตัวนักวิ่งได้ประมาณ 1,000 คน ต่อชั่วโมง
 - การปล่อยตัวแบบเป็นช่วงเวลา โดยกำหนดช่วงเวลาปล่อยตัวไว้ชัดเจน เช่น ปล่อยตัวเวลา 06.00 – 06.05 น. นักวิ่งในกลุ่มนี้จะมาในช่วงเวลาไหนก็ได้ ซึ่งการปล่อยตัวแบบนี้จะสามารถปล่อยตัวนักวิ่งได้ประมาณ 3,000 คน ต่อชั่วโมง
 - การปล่อยตัวแบบต่อเนื่องทีละ 1 – 2 คน เวลาห่างกัน 2 วินาที โดยกำหนดไว้ล่วงหน้า เมื่อได้เวลาแข่งขันก็ทยอยปล่อยนักวิ่งออกไปครั้งละ 1 – 2 คนพร้อมกับเรียกนักวิ่งมาเช็คอินเพิ่ม ซึ่งการปล่อยตัวแบบนี้จะสามารถปล่อยตัวนักวิ่งได้ประมาณ 3,000 คนต่อชั่วโมง
 - แบบปล่อยตัวเป็นสาย โดยกำหนดกลุ่มปล่อยตัวเป็นสาย เช่น สาย A สาย B สาย C สาย D วางสลับกันเป็นรูปฟันปลา และเมื่อได้เวลาแข่งขันก็จะปล่อยตัวก็จะทยอยปล่อยนักวิ่งออกไปครั้งละ 1 – 4 คน พร้อมๆ กับเรียกนักวิ่งมาเช็คอินเพิ่ม ซึ่งการปล่อยตัวแบบนี้จะสามารถปล่อยตัวนัก

วิ่งได้มากกว่า 5,000 คน ต่อชั่วโมง แต่พื้นที่ในการปล่อยตัวควรมีความกว้างเพียงพอ (2 เมตร ต่อ 1 สาย)

○ รูปแบบอื่นๆ (ถ้ามี).....

- กำหนดและจัดพื้นที่ของผู้ใช้บริการให้เว้นระยะห่างกัน 2 เมตรที่ชัดเจนทั้งจุด Check In และจุดปล่อยตัว รวมถึงบริเวณที่มีการต่อคิว เช่น ต่อคิวเข้าห้องน้ำ ต่อคิวตรวจคัดกรอง
- กรณีจำเป็นต้องบริการอาหารระหว่างเส้นทาง ควรเป็นแบบมีบรรจุภัณฑ์ปิดผนึกมิดชิด เช่น ขนมปัง เจลให้พลังงาน หรือผลไม้ไม่มีเปลือก เช่น กล้วย
- หากจำเป็นต้องบริการอาหารหลังเส้นชัย ควรเป็นแบบมีบรรจุภัณฑ์ปิดผนึกมิดชิด โดยจัดเตรียมเป็นชุดๆ เพื่อให้ง่ายต่อการส่งต่อให้กับนักวิ่ง และควรเป็นประเภทปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน
- กรณีมีการมอบเหรียญรางวัลของผู้เข้าเส้นชัย ควรระวังอย่าให้เกิดการแออัด
- กรณีมีการมอบรางวัลแก่ผู้ชนะการแข่งขัน ควรจัดสถานที่ให้จุดที่นักวิ่งยืนมีระยะห่าง 2 เมตร หรืออาจใช้การจัดส่งทางไปรษณีย์หลังการแข่งขันแทน
- ควรกระจายจุดพื้นที่รวมตัวก่อนการแข่งขันไว้หลายจุด เพื่อการคัดกรองอบอุ่นร่างกาย โดยคำนวณสัดส่วนจาก 1 คน ต่อ 5 ตารางเมตร

3.2.3 มาตรการในการทำความสะอาด

- ให้มีการทำความสะอาดจุดที่มีการสัมผัสบ่อย เช่น ลูกบิดประตูเข้า – ออก ประตูห้องสุขา โต๊ะ
- จัดให้มีถังขยะกระจายอยู่หลายๆ แห่ง และจัดให้มีผู้ดูแลเก็บขยะอยู่ตลอดเวลา
- กรณีมีรถรับ – ส่งผู้เข้าร่วมการแข่งขัน ควรทำความสะอาดเบาะรถทุกครั้งที่เปลี่ยนรอบผู้โดยสาร

Secondary/ Tertiary Prevention

3.3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ออกจากการแข่งขัน

- ไม่มีการจัดเตรียมการขนส่ง
- การจัดเตรียมการขนส่ง กรณีนักวิ่งขอออกจากการแข่งขันเพราะเหนื่อยหรือวิ่งช้าจนไม่ทันเวลาตัดตัว

3.4 การจัดทีมนักวิ่งปิดท้าย

- ไม่มี
- มีทีมนักวิ่งปิดท้าย

3.5 การจัดเตรียมรถปิดท้ายและรถพยาบาลปิดท้าย

- ไม่มี
- มีรถปิดท้าย
- มีรถพยาบาลปิดท้าย

4. มาตรฐานความปลอดภัยการจัดงานวิ่ง ภายหลังจากวันวิ่ง

Primary Prevention

4.1 การติดตามอาการบาดเจ็บหรือภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์หลังงานวิ่ง

- การแจ้งให้ผู้วิ่งสังเกตอาการของตนเองหลังวิ่ง พร้อมแนวทางการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ
- การให้ทีมอาสาสมัครมีส่วนในการแจ้งให้ผู้วิ่งสังเกตอาการของตนเอง พร้อมแนวทางการปฏิบัติตน และนำบุคคลดังกล่าวเข้าสู่การตรวจเบื้องต้น
- มีทีมแพทย์ที่ทำหน้าที่ประเมินอาการและให้คำแนะนำเพื่อเข้าสู่ระบบการรักษา และการส่งต่อไปยังโรงพยาบาล

4.2 การประชุมสรุปงานและประเมินผล ทีมจัดบริการทางการแพทย์

- ไม่มี
- มี

4.3 การจัดทำรายงานผล

- ไม่มี
- มี.....

ภาคผนวก

ใบเอกสารภาคผนวก ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามภาวะสุขภาพก่อนเข้าร่วมงานวิ่ง (Thai Version)
2. แบบสอบถามภาวะสุขภาพก่อนเข้าร่วมงานวิ่ง (English Version)
3. แบบบันทึกตรวจรักษา (Medical Record Form)
4. แนวปฏิบัติการประเมินและดูแลภาวะเจ็บป่วยต่างๆ (Medical Guideline / Algorithm)

แบบประเมินสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย
(Exercise Pre-screening Questionnaire)

หมายเหตุ :

การตอบแบบสอบถามนี้ไม่มีผลต่อการได้รับสิทธิ์เข้าร่วมงานวิ่งในครั้งนี้อย่างใด ข้อมูลเหล่านี้จะนำไปใช้ในการเตรียมการให้บริการทางการแพทย์และเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ขอแสดงความนับถือ

คณะกรรมการจัดบริการทางการแพทย์

ชื่องานวิ่ง

References: - AHA Recommendations for physical Activity in Adults (Dec. 2017)

- The American College of Sports Medicine; Guideline (2018)

.....

- ชื่อ : _____ นามสกุล _____
- อายุ : _____ ปี
- เพศ : ชาย หญิง
- น้ำหนัก : _____ ก.ก.
- ส่วนสูง : _____ ซม.
- BMI = _____
- การแพ้ยา/สาร
 - ไม่มี
 - มี ระบุ _____
- โรคประจำตัว
 - ไม่มี
 - มี ระบุ _____
- ประวัติการผ่าตัดที่ต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล
 - ไม่มี

มี คือ _____

● ปัจจุบันสูบบุหรี่หรือไม่

ไม่สูบ

สูบ

1 – 5 มวน/วัน

6 – 10 มวน/วัน

> 10 มวน/วัน

● จำนวนการเข้าร่วมงานวิ่งแบบเป็นทางการทั้งหมดที่ผ่านมา

ไม่เคย

เคย

1 – 10 ครั้ง

11 – 20 ครั้ง

> 20 ครั้ง

● จำนวนการเข้าร่วมงานวิ่งแบบเป็นทางการในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ไม่เคย

เคย

1-3 ครั้ง

4-6 ครั้ง

> 6 ครั้ง

● ระยะทางที่มากที่สุดของการเข้าร่วมงานวิ่งแบบเป็นทางการ

< 10 ก.ม.

10 – 21 ก.ม.

22 – 42 ก.ม.

> 42 ก.ม.

● เคยบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยต่างๆ จากการเข้าร่วมวิ่งที่ต้องไปตรวจรักษาตัวที่โรงพยาบาล

ไม่เคย

เคย กรุณาระบุโรคหรือภาวะ _____

คำถามสุขภาพ ด้านหัวใจหลอดเลือดของนักวิ่ง (จำนวน 10 ข้อ)

1. ท่านมีความรู้สึกเจ็บปวด หรือแน่นบริเวณหน้าอก ขณะออกกำลังกายหรือไม่
 เคย ไม่เคย
2. ท่านเคยมีอาการหมดสติ หรือเกือบหมดสติ ขณะหรือภายหลังการออกกำลังกายหรือไม่
 เคย ไม่เคย
3. ท่านรู้สึกเหนื่อย หรือหายใจสั้นถี่มากขึ้น เมื่อเทียบกับเพื่อนๆ ขณะออกกำลังกายหรือไม่
 เคย ไม่เคย
4. ท่านมีอาการเวียนศีรษะ หรือหายใจสั้นมากกว่าที่ควรจะเป็น ขณะออกกำลังกายหรือไม่
 เคย ไม่เคย
5. ท่านรู้สึกว่ามีอัตราการเต้นหัวใจไม่ปกติ ขณะออกกำลังกายหรือไม่
 เคย ไม่เคย
6. เคยมีแพทย์แจ้งท่านว่า มีความเจ็บป่วยเกี่ยวกับหัวใจโรคใดโรคหนึ่งต่อไปนี้ (ความดันโลหิตสูง, เบาหวาน, การเต้นหัวใจผิดปกติ, ไขมันสูง, หัวใจติดเชื้อ)
 เคย ไม่เคย
7. แพทย์เคยแจ้งให้ท่านงดหรือลดระดับการเล่น ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาหรือไม่
 เคย ไม่เคย
8. แพทย์เคยมีคำสั่งให้ตรวจที่เกี่ยวข้องกับการทำงานหัวใจ เช่น การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG), การตรวจคลื่นเสียงความถี่สูงหัวใจ (echocardiogram)
 เคย ไม่เคย
9. ท่านเคยมีประวัติเรื่องชักที่ไม่ทราบสาเหตุหรือไม่
 เคย ไม่เคย
10. ท่านมีอาการสูญเสียการทรงตัว (ยืน/เดินเซ) เนื่องจากอาการวิงเวียนศีรษะ หรือเคยเป็นลมหมดสติขณะที่ออกกำลังกายหรือไม่
 เคย ไม่เคย

คำถามสุขภาพด้านหัวใจหลอดเลือดของครอบครัวนี้กว้าง (จำนวน 4 ข้อ)

11. ท่านมีสมาชิกในครอบครัวหรือญาติสายตรงที่เสียชีวิตจากภาวะโรคหัวใจต่างๆ หรือเสียชีวิตแบบไม่คาดคิด ก่อนอายุ 50 ปีหรือไม่ (เช่น การจมน้ำตาย, การเสียชีวิตทางรถยนต์ที่หาสาเหตุไม่ได้ เป็นต้น)

เคย ไม่เคย

12. ท่านมีสมาชิกในครอบครัวที่เป็นโรคหรือภาวะที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจ เช่น โรคผนังกล้ามเนื้อหัวใจหนาตัวและทำงานผิดปกติ, การเต้นของหัวใจผิดปกติ หรือ กลุ่มความผิดปกติทางพันธุกรรมที่จะมีปัญหาด้านหัวใจ เช่น กลุ่มโรคแบบนักแสดงตลก “โยกเยก” หรือไม่

เคย ไม่เคย

13. ท่านมีสมาชิกในครอบครัวหรือญาติสายตรงที่เป็นโรคหัวใจที่ต้องฝังอุปกรณ์ช่วยการเต้นของหัวใจและเครื่องกระตุ้นหัวใจ, การใช้บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ หรือ การผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ หรือไม่

เคย ไม่เคย

14. ท่านมีสมาชิกในครอบครัวหรือญาติสายตรงที่มีอาการเป็นลมหมดสติ, การชัก หรือ การจมน้ำตายที่ไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจนหรือไม่

เคย ไม่เคย

หมายเหตุ : สมาชิกในครอบครัว หมายถึง พ่อ แม่ พี่ น้อง หรือลูก

.....

Heart Health Questions About You (Runner) 10 items

1. Have you ever had discomfort , pain , tightness , or pressure in your chest during exercise ?

yes no

2. Have you ever passed out or nearly passed out during or after exercise?

yes no

3. Do you get more tired or short of breath more quickly than your friends during exercise?

yes no

4. Do you get lightheaded or feel more short of breath than expected during exercise ?

yes no

5. Does your heart ever race or skip beats (irregular beats) during exercise ?

yes no

6. Has a doctor ever told you that you have any heart problems ? If so, check all that apply

:

High blood pressure

A heart murmur

High cholesterol

A heart infection

Kawasaki disease

Other : _____

7. Has a doctor ever denied or restricted your participation in sports for any reason?

yes no

8. Has a doctor ever ordered a test for you heart? (For example, EKG, Echocardiogram)

yes no

9. Have you ever had an unexplained seizure?

yes no

10. Do you lose your balance because of dizziness or do you ever lose consciousness?

yes no

Heart Health Questions About Your Family 4 items

11. Has any family member or relative died of heart problems or had an unexpected death before age 50 years (including drowning, unexplained car accident, or sudden infant death syndrome?)

yes no

12. Does anyone in your family have hypertrophic cardiomyopathy, Marfan syndrome, arrhythmogenic right ventricular cardiomyopathy, long QT syndrome, short QT syndrome, Brugada syndrome, or catecholaminergic polymorphic ventricular tachycardia ?

yes no

13. Does anyone in you family have a heart problem, pacemaker or implanted defibrillator ?

yes no

14. Has anyone in your family has unexplained fainting, unexplained seizures, or near drowning ?

yes no

.....

ใบบันทึกเวชระเบียนผู้มารับบริการ (Medical Record Form)

ชื่องานวิ่ง

.....

วันที่.....เวลาที่เข้ารับบริการ.....

ชื่อ - สกุล

อายุ ปี เบอร์นักวิ่ง (BIB no.)

เบอร์โทรศัพท์

ประวัติแพ้ยา :

โรคประจำตัว

Chief Complaint :

.....

.....

Present Illness :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Physical Examination:

BP. mm.Hg. , HR. / min

Temp. c. , RR. / min

Affected Part :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Investigation :

.....
.....

Diagnosis :

.....
.....

Treatment :

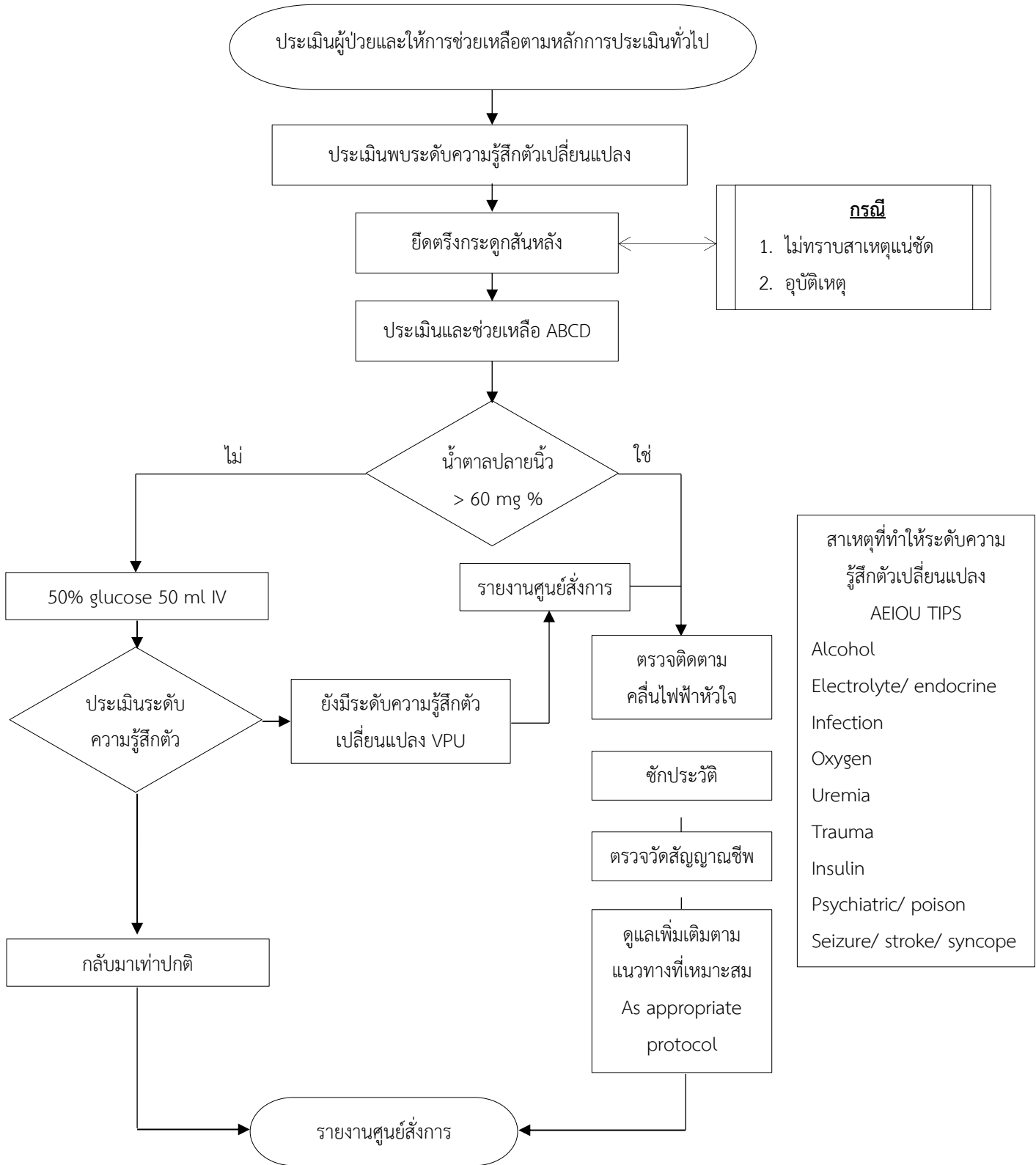
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

สิ้นสุดการรักษาเวลา

ชื่อ - สกุล (ผู้ตรวจ)

ตำแหน่ง.....

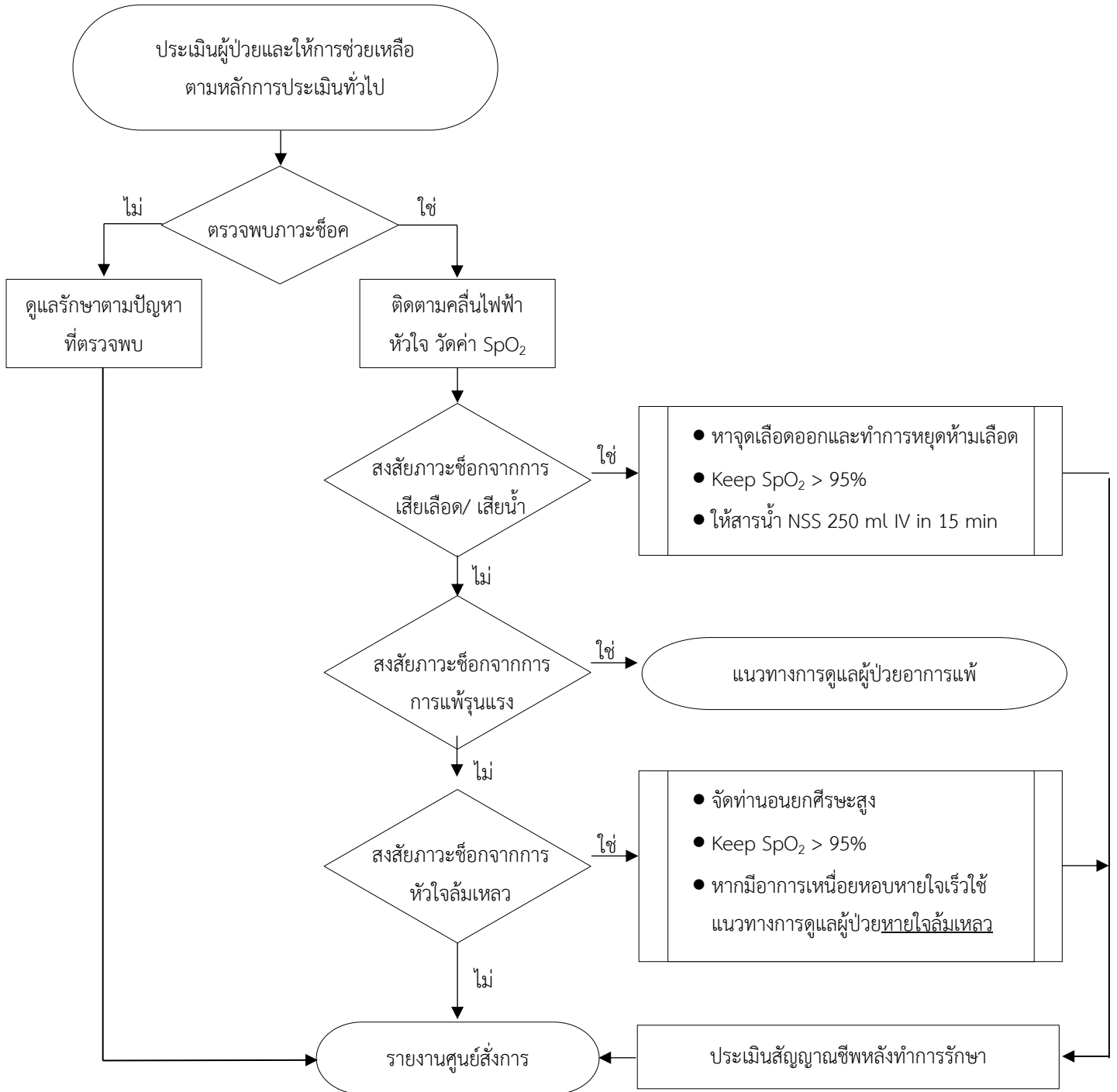
**แนวปฏิบัติการประเมินและดูแล
ผู้ป่วยระดับความรู้สึกตัวเปลี่ยนแปลง
นอกโรงพยาบาล หน่วยปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ ระดับสูง**



แนวปฏิบัติการประเมินและดูแล

ภาวะช็อก

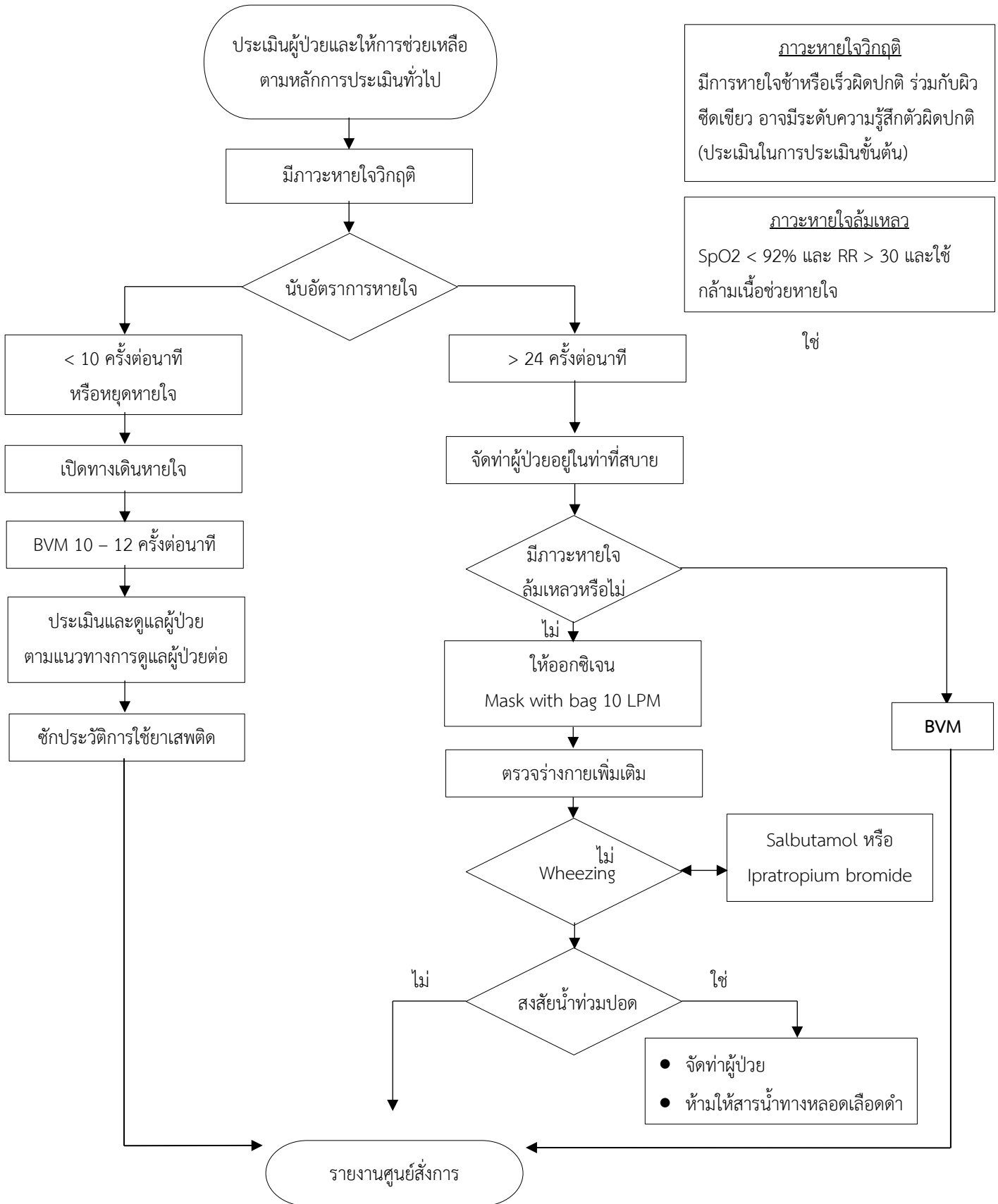
นอกโรงพยาบาล หน่วยปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ ระดับสูง



แนวปฏิบัติการประเมินและดูแล

ภาวะหายใจวิกฤติ

นอกโรงพยาบาล หน่วยปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ ระดับสูง

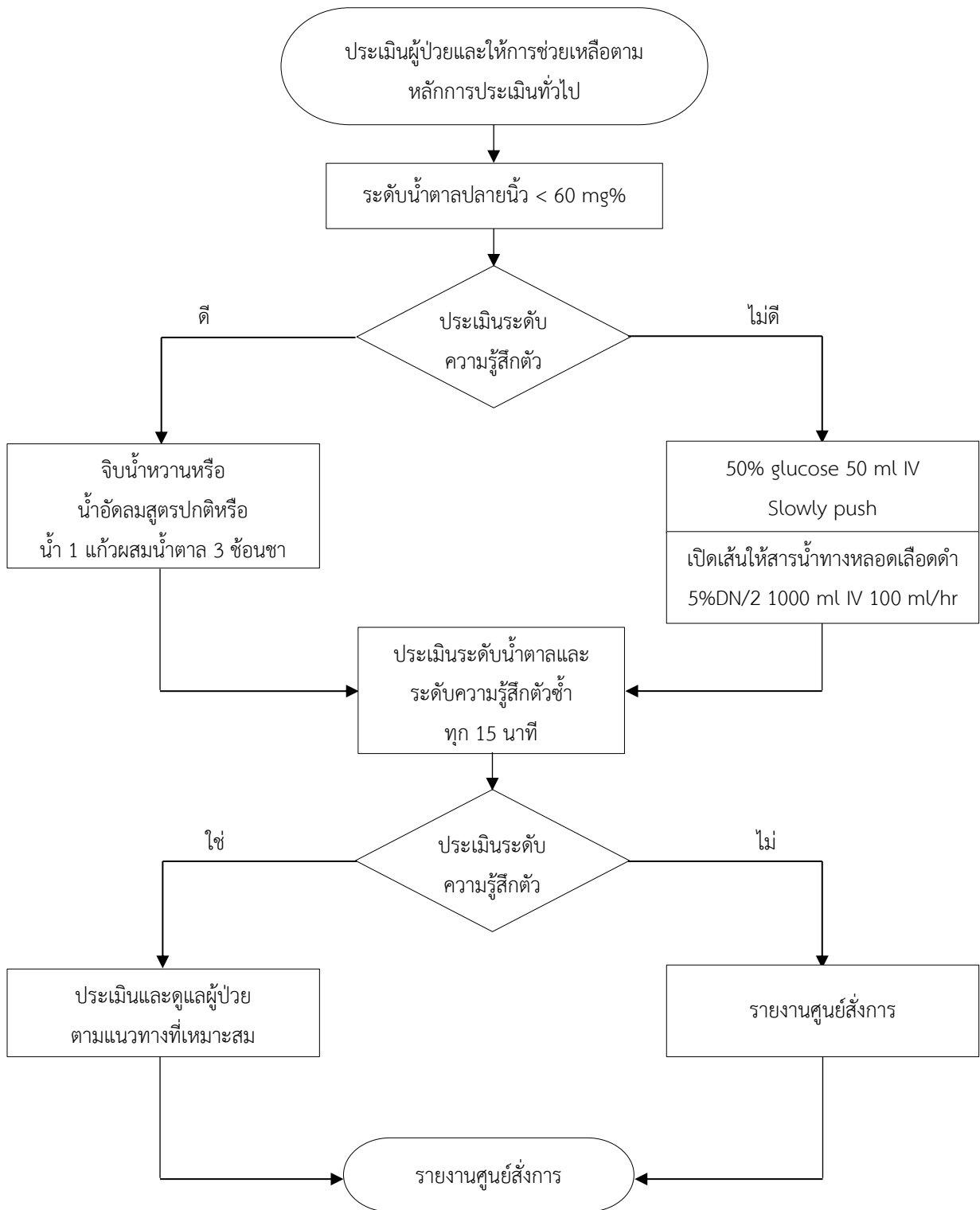


ภาวะหายใจวิกฤติ
มีการหายใจช้าหรือเร็วผิดปกติ ร่วมกับผิวซีดเขียว อาจมีระดับความรู้สึกตัวผิดปกติ (ประเมินในการประเมินขั้นต้น)

ภาวะหายใจล้มเหลว
SpO2 < 92% และ RR > 30 และใช้กล้ามเนื้อช่วยหายใจ

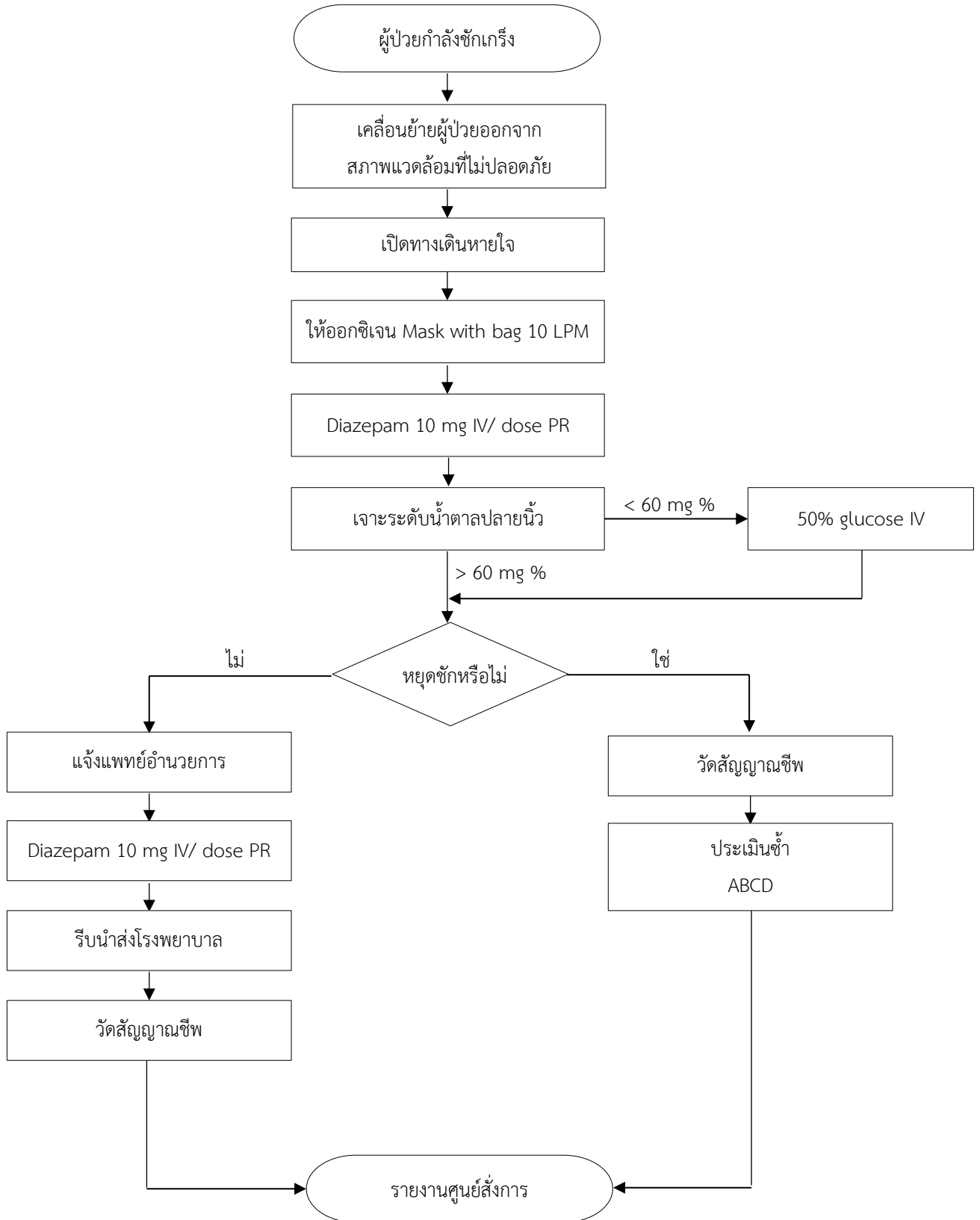
ใช่

แนวปฏิบัติการประเมินและดูแล
ผู้ป่วยระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ
นอกโรงพยาบาล หน่วยปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ ระดับสูง

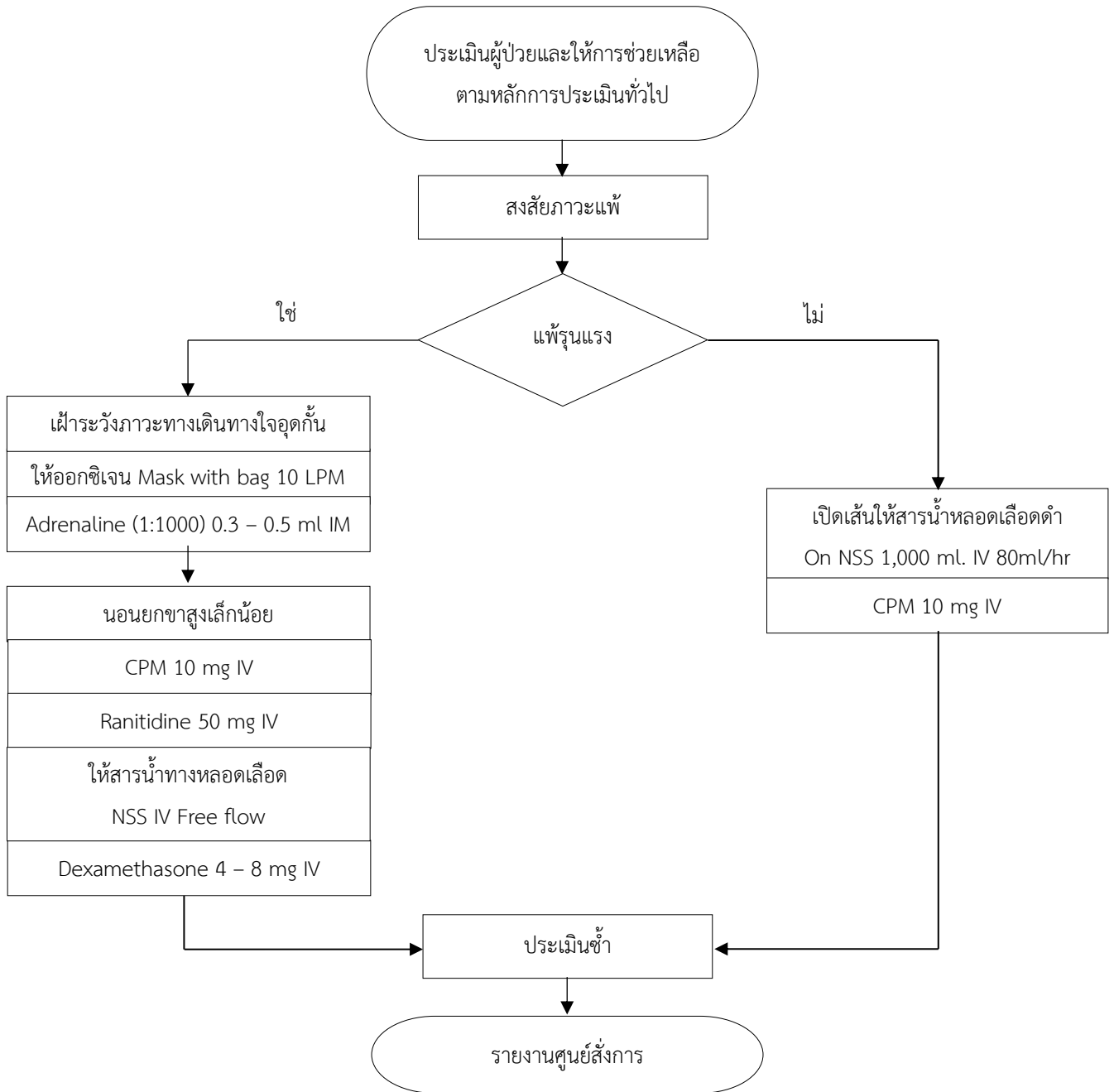


แนวปฏิบัติการประเมินและดูแล
ผู้ป่วยชักเกร็ง

นอกโรงพยาบาล หน่วยปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ ระดับสูง



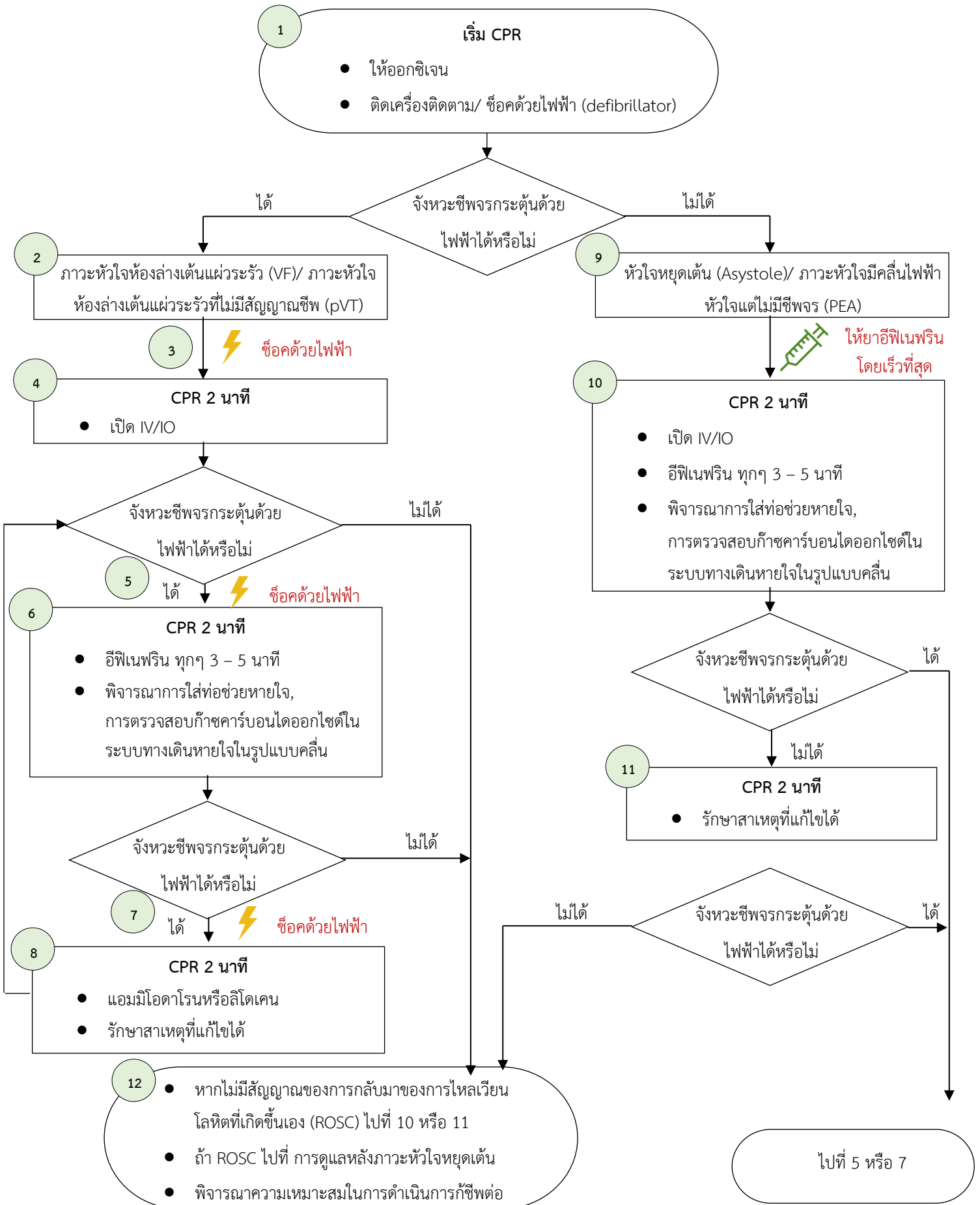
**แนวปฏิบัติการประเมินและดูแล
ภาวะแพ้รุนแรง
นอกโรงพยาบาล หน่วยปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ ระดับสูง**



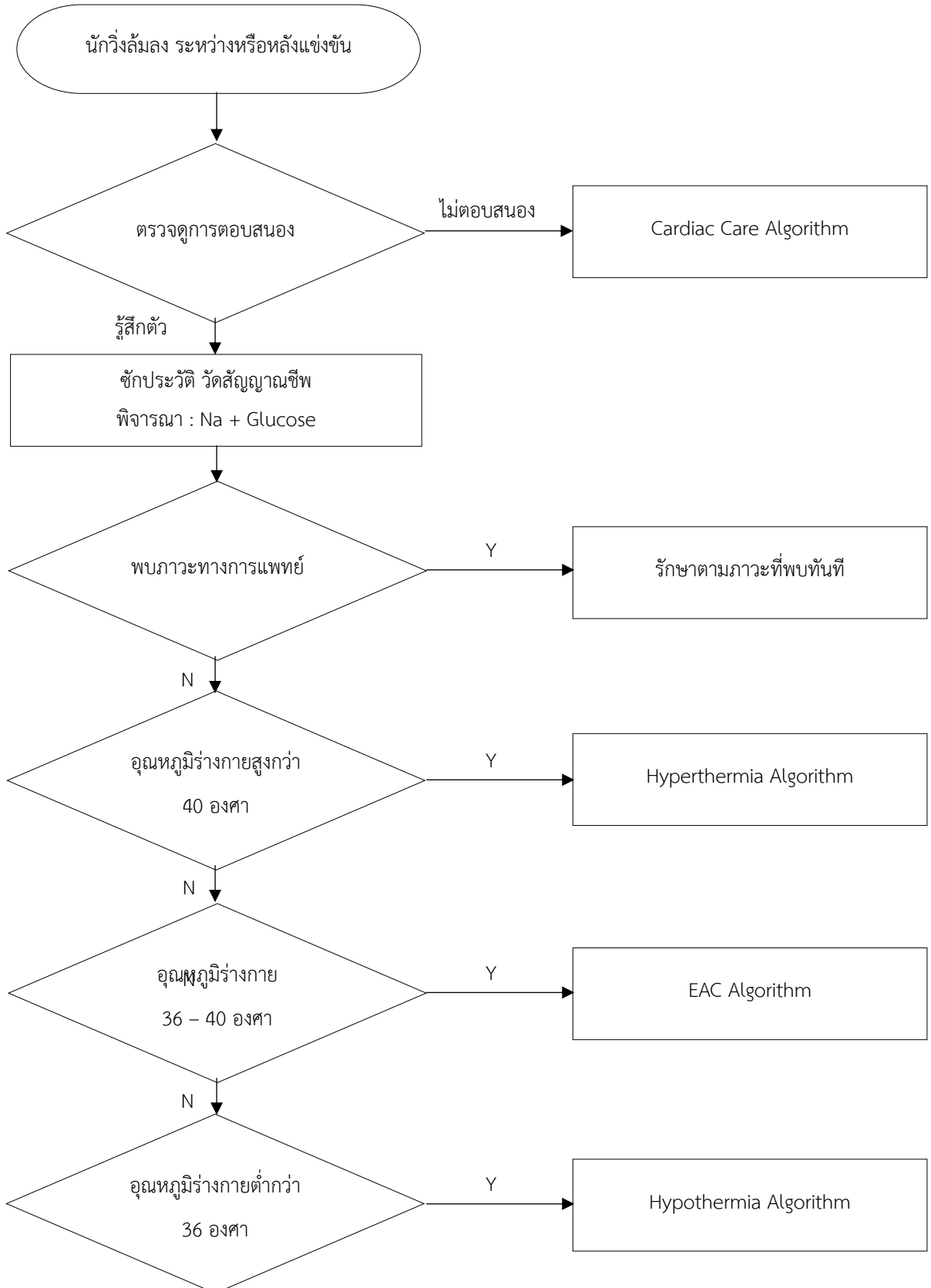
ภาวะแพ้รุนแรง มีข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้

1. อาการทางผิวหนัง ร่วมกับ อาการทางระบบทางเดินอาหาร หรือ การหายใจผิดปกติ หรือ การไหลเวียนโลหิตผิดปกติ
2. อาการทางผิวหนัง หรือ อาการทางระบบทางเดินอาหาร หรือ การหายใจผิดปกติ หรือ การไหลเวียนโลหิตผิดปกติ (อย่างน้อย 2 จาก 4 ข้อ)
3. ความดันโลหิตต่ำ

ขั้นตอนวิธีการช่วยชีวิตภาวะหัวใจหยุดเต้น



แนวปฏิบัติการประเมินและดูแล
ภาวะนักกีฬาระดับความรู้สึกตัวเปลี่ยนแปลง
Collapsed Athlete Algorithm

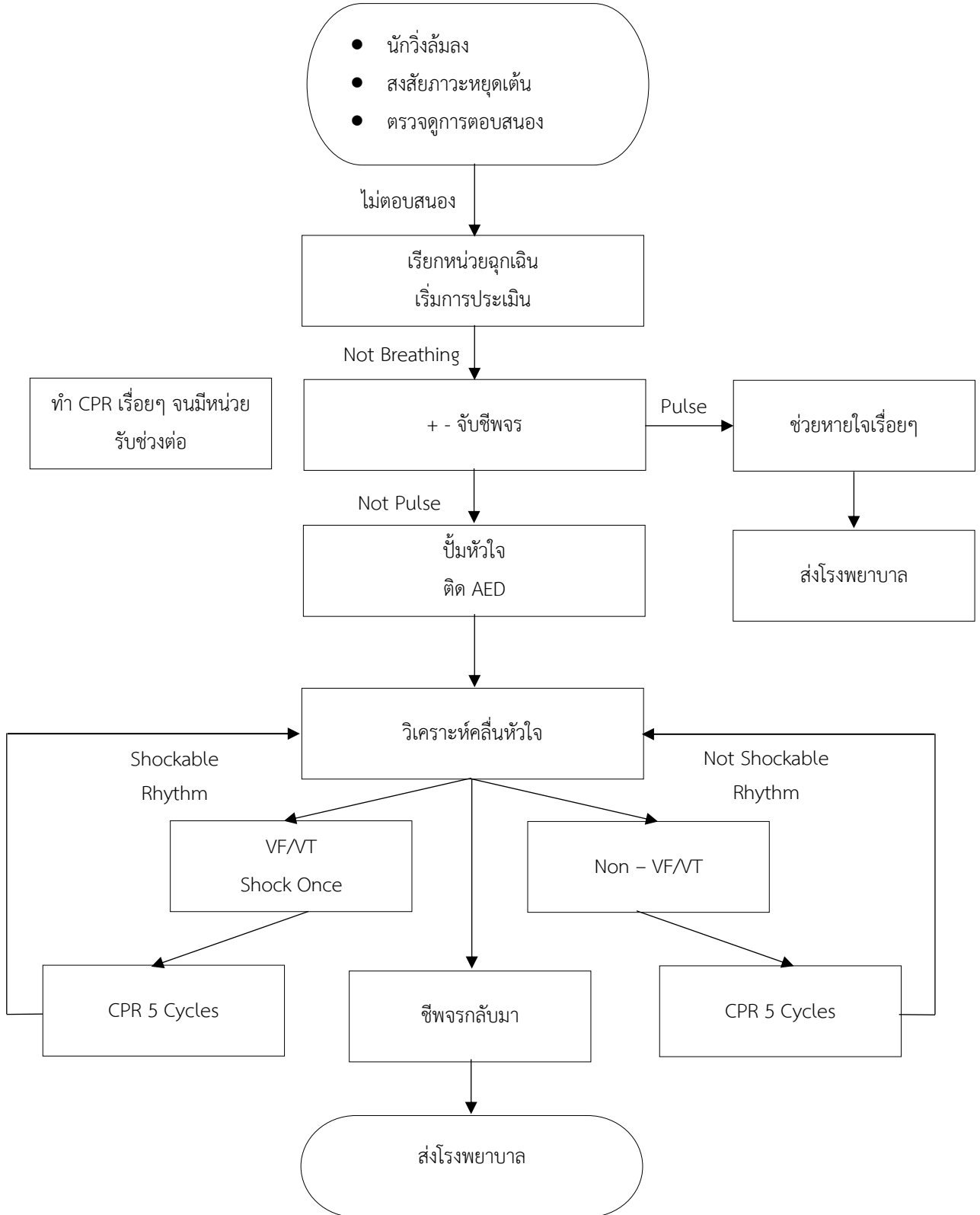


อ้างอิง : แผนการจัดการทางความปลอดภัยและการแพทย์

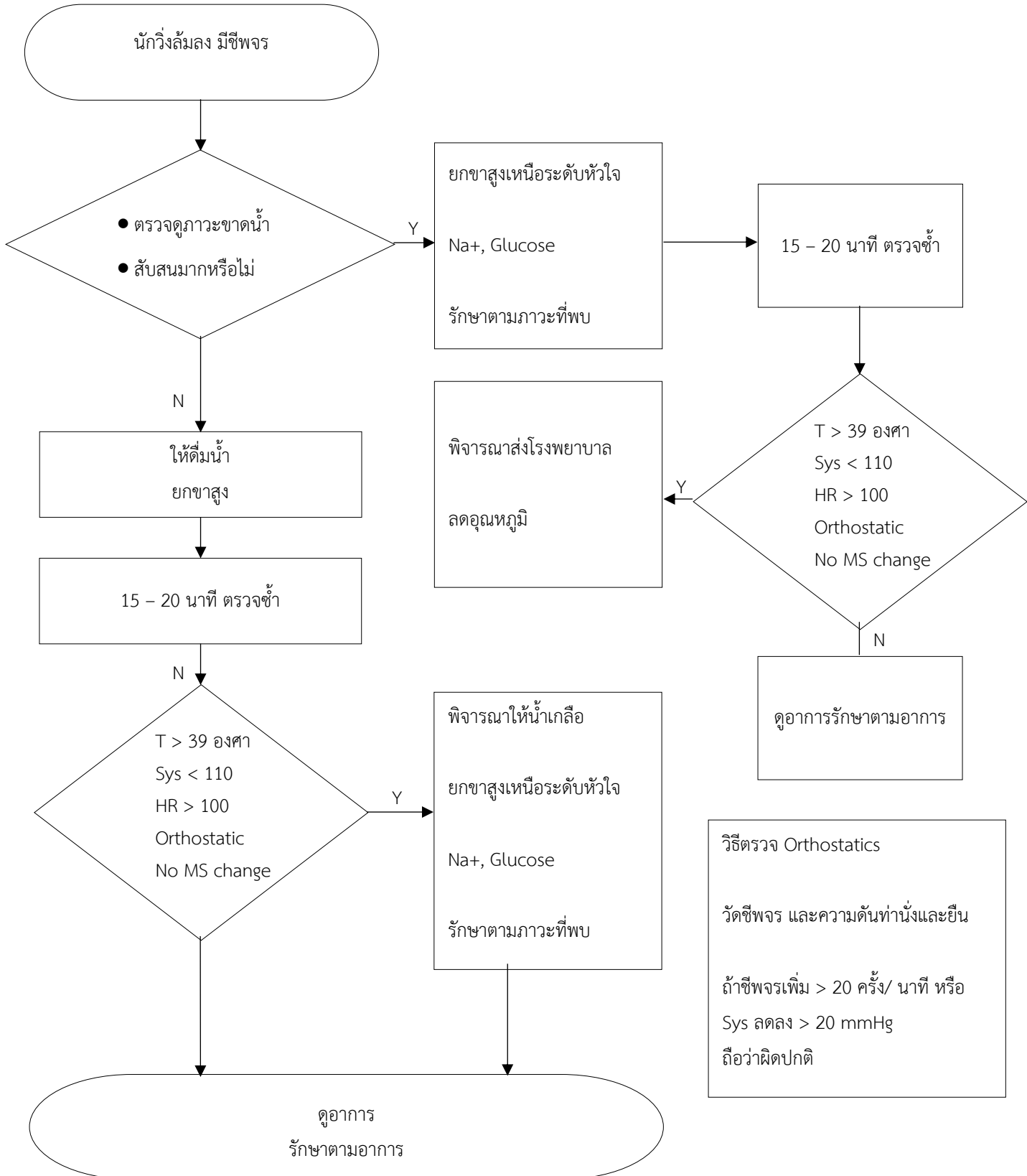
การจัดกิจกรรมกีฬามวลชน “ซีเกมส์ฟมาราธอนปราณบุรี 2022”

แนวปฏิบัติการประเมินและดูแล
ภาวะฉุกเฉินด้านระบบหัวใจ

Emergency Cardiac Care (ECC) Algorithm



**แนวปฏิบัติการประเมินและดูแล
ภาวะหมดสติจากการออกกำลังกาย**
Exercise Associated Collapse (EAC) Algorithm

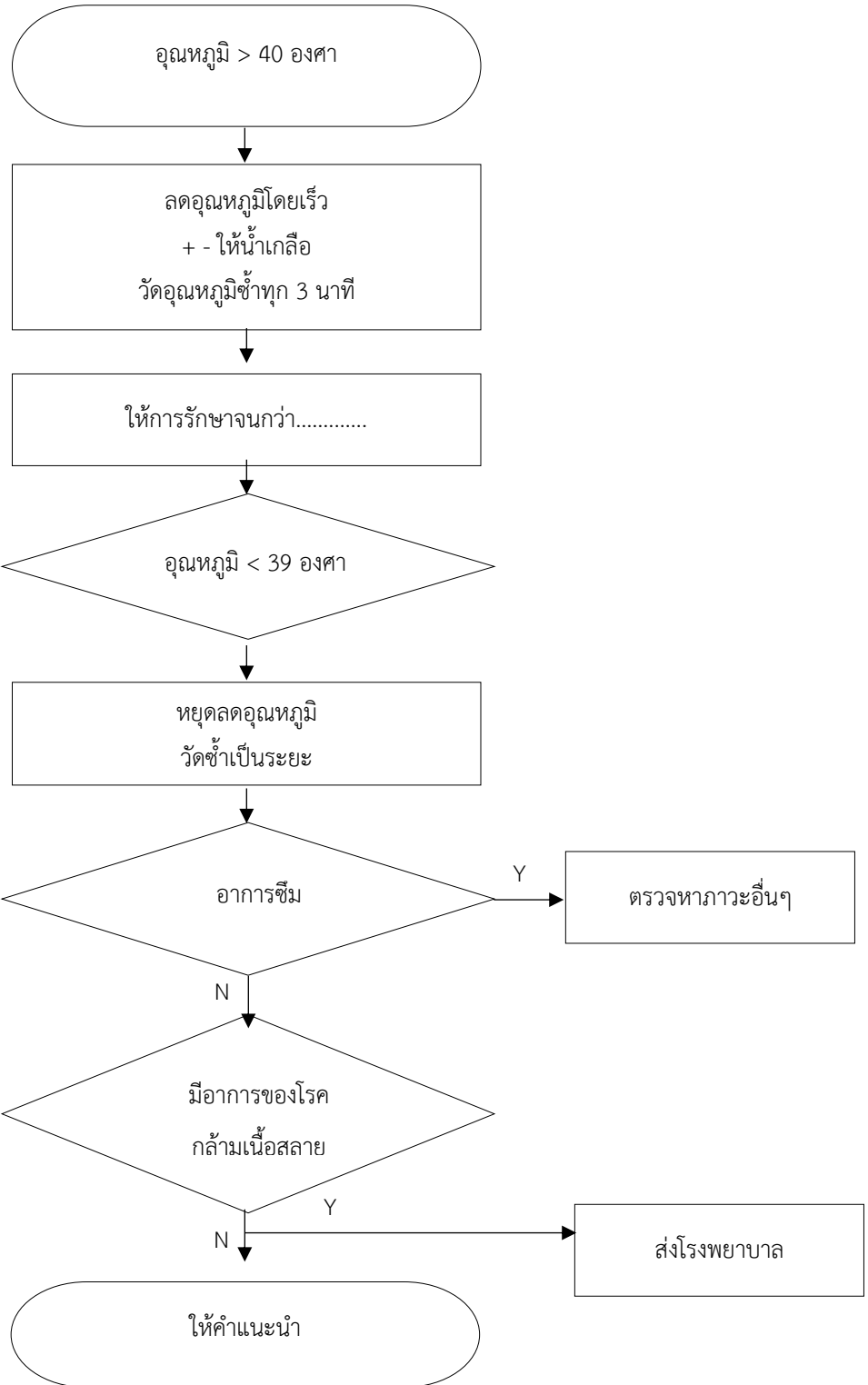


อ้างอิง : แผนการจัดการทางความปลอดภัยและการแพทย์

การจัดกิจกรรมกีฬามวลชน “ซีนิคฮาล์ฟมาราธอนปราณบุรี 2022”

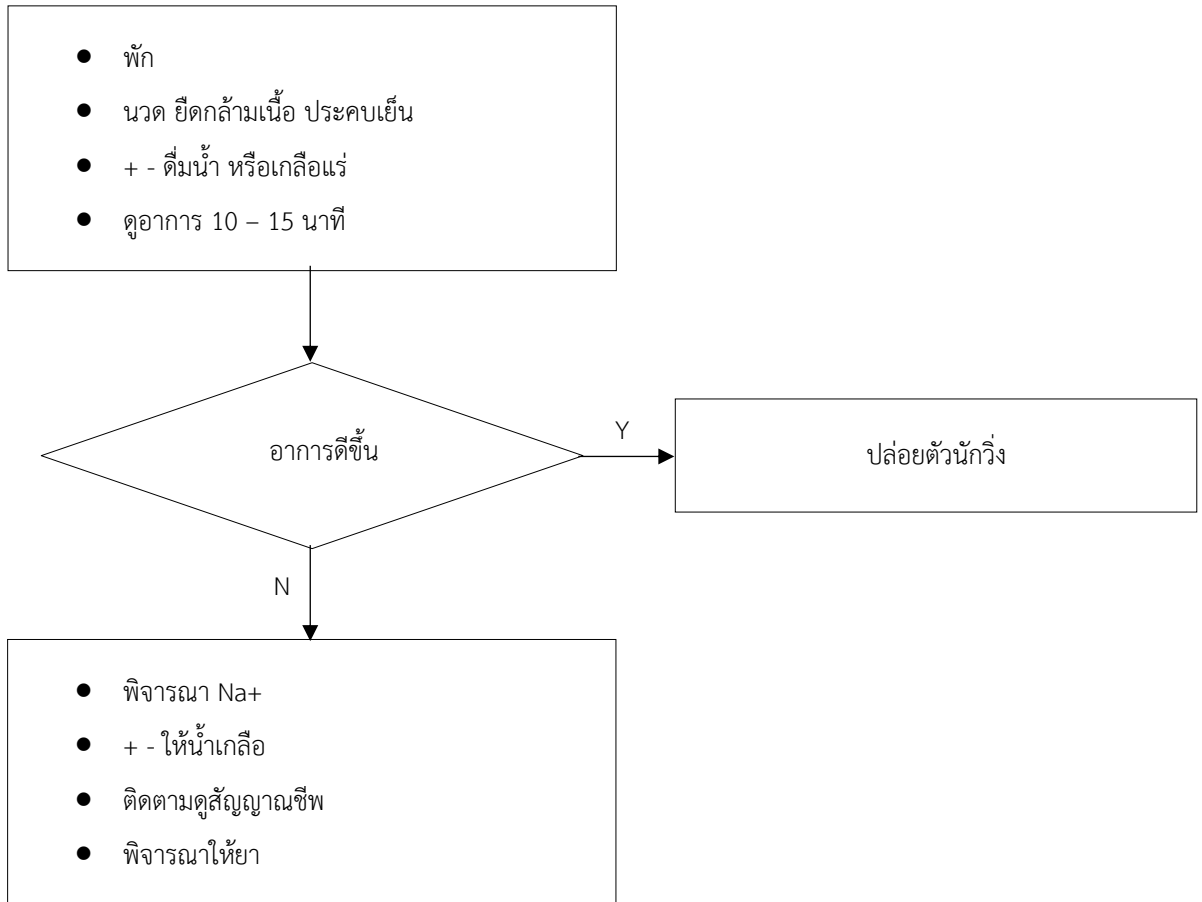
แนวปฏิบัติการประเมินและดูแล
ภาวะอุณหภูมิร่างกายสูงเกินจนเป็นอันตราย (โรคลมแดด : Heatstroke)

Hyperthermia Algorithm



วิธีลดอุณหภูมิ คือ แช่อ่างน้ำแข็ง

แนวปฏิบัติการประเมินและดูแล
ภาวะกล้ามเนื้อเป็นตะคริวเนื่องจากการออกกำลังกาย
Exercise – Associated Muscle Cramps Algorithm

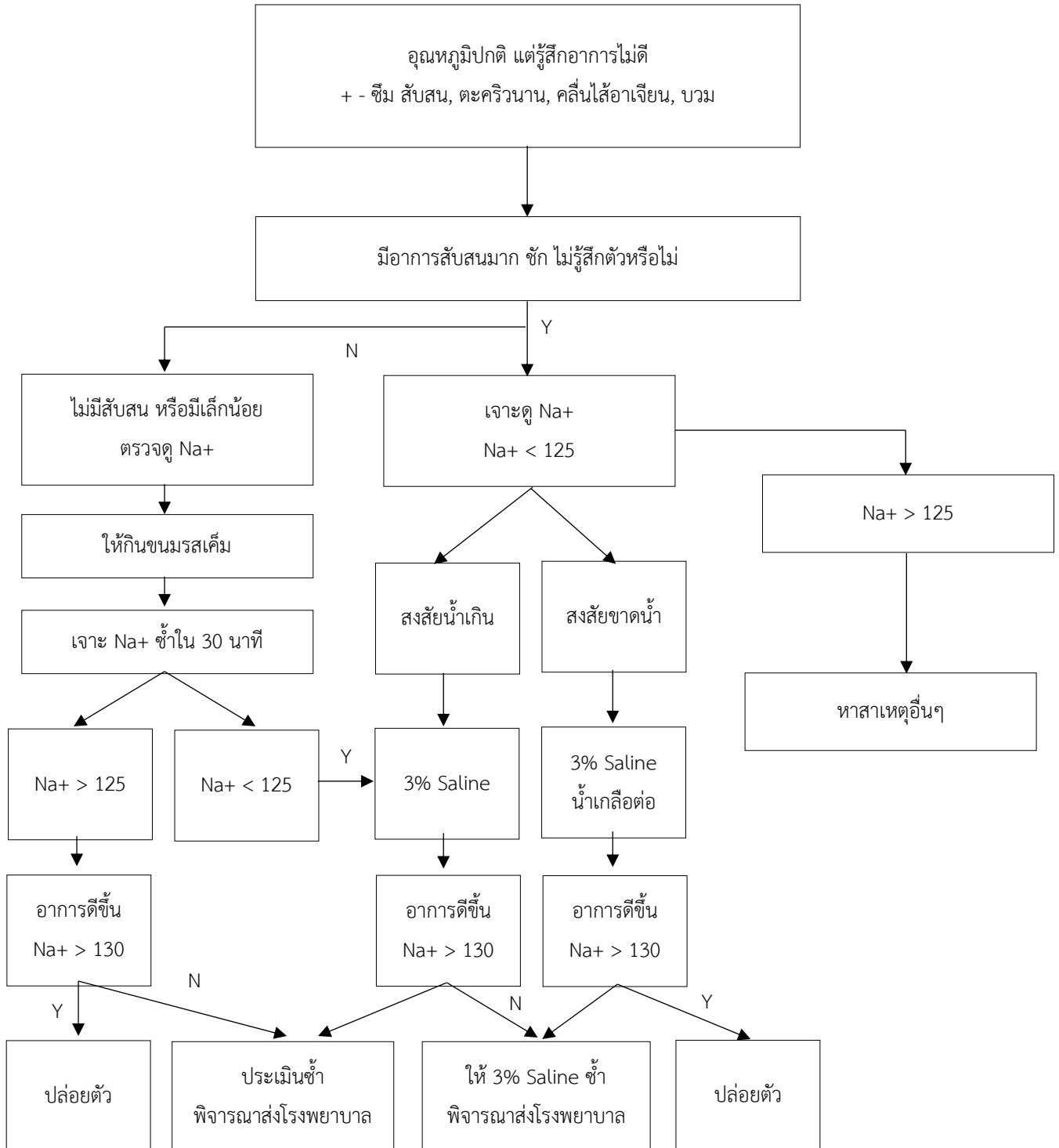


พิจารณาเจาะเลือดดู Na + ในกรณีเป็นตะคริวหลายๆ ตำแหน่ง หรือมีอาการของระบบประสาทร่วม

ด้วย

แนวปฏิบัติการประเมินและดูแล
ภาวะระดับโซเดียมในกระแสเลือดต่ำกว่าปกติ

Hyponatremia Algorithm



เอกสารอ้างอิง

1. พัฒนาวิไล อินใหม่, จเร วิชาไทย, จิราลักษณ์ นนทาร์ักษ์, บุญยวีร์ เอื้อศิริวรรณ, ญัฐ์นิธิมา แจ้งประจักษ์ และอาณัติ วรรณศรี, รูปแบบการบริหารจัดการด้านการแพทย์ฉุกเฉิน สำหรับการแข่งขันกีฬาระดับชาติในประเทศไทย. กรุงเทพฯ สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.). 2562.
2. กรมอนามัย. ประกาศกรมอนามัย เรื่อง คำแนะนำด้านการแพทย์และสาธารณสุขสำหรับมหกรรมกีฬา (งานวิ่งบนถนน). 2564.
3. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2562. คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนนของประเทศไทย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). กรุงเทพมหานคร
4. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562. คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running). สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). กรุงเทพมหานคร
5. คณะทำงานพัฒนาแนวทางและมาตรฐานการจัดงานวิ่ง, 2561. ข้อปฏิบัติที่ดีในการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนน. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กรุงเทพมหานคร
6. คณะทำงานจัดทำคู่มือจัดการแข่งขันวิ่งบนถนนและมาตรการจัดการแข่งขันภายใต้การแพร่ระบาด COVID-19. 2563. คู่มือจัดการแข่งขันวิ่งบนถนนและมาตรการจัดการแข่งขันภายใต้การแพร่ระบาด COVID-19. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร
7. สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ 2563. การป้องกันการบาดเจ็บและการเจ็บป่วยฉุกเฉินจากการออกกำลังกายสำหรับประชาชน. สำนักวิจัยและพัฒนาวิชาการสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ นนทบุรี
8. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2563. คู่มือการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กรุงเทพมหานคร