

## (ร่าง) มาตรฐานความปลอดภัยของการวิ่งในสวนสาธารณะ

### 1. ระบบรักษาความปลอดภัย

- 1) มีการติดตั้งกล้องวงจรปิดที่ครอบคลุมเพื่อเฝ้าระวังความปลอดภัยในสวนสาธารณะ และมีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบในการเฝ้าดูกล้องวงจรปิด
- 2) มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่ผ่านการอบรมการใช้งานระบบสื่อสาร การแจ้งเหตุ การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support - BLS) และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator - AED)
- 3) ควรประสานงานกับเจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่เพื่อกำหนดเป็นจุดตรวจตราพิเศษ
- 4) กำหนดให้มีประตูเข้าออกไม่มากนัก และมีเวลาเปิดปิดที่ชัดเจน ในเวลากลางคืนควรเปิดประตูเดียว จัดให้มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยตรวจตราการเข้าออก

### 2. การประชาสัมพันธ์

จัดให้มีการเผยแพร่ข้อมูลการให้บริการออกกำลังกาย/กิจกรรมภายในสวนผ่านป้ายประกาศหรือเสียงตามสาย/หอกระจายข่าวโดยจัดให้มีบุคลากร/อาสาสมัครให้ข้อมูลหรือคำแนะนำแก่ผู้มาใช้บริการในสวนสาธารณะทุกวัน

- 1) จัดให้มีป้ายแนะนำสถานที่ แผนที่ เส้นทางวิ่ง ระยะทาง และกฎระเบียบการใช้สถานที่
- 2) ควรมีป้ายสำหรับแจ้งข้อมูลต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับผู้เข้ามาใช้บริการ เช่น ระยะทางที่วิ่งได้ สภาพอากาศและคุณภาพอากาศ จุดสำหรับการ warm up/cool down
- 3) การเตรียมชุดข้อมูลการจัดการความเสี่ยงทางการแพทย์ให้แก่ผู้มาออกกำลังกาย ผ่านเสียงตามสายหรือป้าย ในประเด็นดังนี้
  - การประเมินความเสี่ยงจากลักษณะทางประชากร เช่น อายุ โรคประจำตัว เพื่อเฝ้าระวัง
  - การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การ warm up/cool down
  - การสังเกตอาการเบื้องต้นที่เป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์
  - การติดต่อขอความช่วยเหลือกรณีฉุกเฉิน การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานและจุดติดตั้งเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ

### 3. ระบบสาธารณูปโภค

- 1) มีระบบไฟฟ้าและแสงส่องสว่างโดยรอบ ครอบคลุมพื้นที่สวนสาธารณะ
- 2) มีระบบประปา น้ำดื่ม น้ำใช้ สำหรับผู้ให้บริการสวนสาธารณะ
- 3) มีระบบการติดต่อสื่อสาร โทรศัพท์ สัญญาณอินเทอร์เน็ตไร้สาย

### 4. สิ่งอำนวยความสะดวก

- 1) จัดให้มีสถานที่จอดรถสำหรับผู้มาใช้บริการ

- 2) จัดให้มีบริการห้องสุขา
- 3) จัดให้มีทางลาดสำหรับผู้พิการเพื่อให้เข้าถึงบริการต่างๆ ได้
- 4) จัดให้มีศาลาพักผ่อน เก้าอี้นั่ง

## 5. พื้นที่สำหรับออกกำลังกาย

- 1) หากเป็นไปได้ควรจัดให้มีพื้นที่ส่งเสริมการออกกำลังกายแยกตามช่วงวัย (เด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ผู้สูงอายุ) หรือพื้นที่สำหรับผู้พิการ
- 2) หากเป็นไปได้ควรจัดให้มีพื้นที่แยกตามประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น ช่องทางสำหรับจักรยาน ลานแอโรบิก ลานสเก็ตบอร์ด เป็นต้น

## 6. การดูแลสภาพแวดล้อม

- 1) จัดให้มีบุคลากรดูแลรักษาสภาพแวดล้อมและภูมิทัศน์
- 2) ตรวจสอบสายไฟและปลั๊กไฟให้พร้อมใช้งานอย่างปลอดภัย รวมถึงการขอใช้ไฟฟ้าจากผู้ดูแล
- 3) ทำรั้วกั้นในบริเวณที่ไม่ปลอดภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากส่วนนั้นอยู่ใกล้สนามเด็กเล่น เช่น รั้วกั้นริมแหล่งน้ำ รั้วกั้นริมถนนที่มีการจราจรขวักไขว่ โดยรั้วควรเป็นแบบโปร่งเพื่อไม่ให้มืดอึด
- 4) ตัดต้นไม้ที่มีกิ่งแห้งหรือแต่งทรงพุ่มเสมอ ไม่ควรปล่อยให้บดบังสายตา ทั้งนี้อาจเกิดอันตรายกับผู้ใช้ โดยเฉพาะช่วงหน้าฝนที่มีลมพายุ หรือสุ่มเสี่ยงต่ออาชญากรรมหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

## 7. ศูนย์ประสานงาน

- 1) จัดให้มีจุดติดต่อประสานงานสำหรับผู้มาใช้บริการ โดยอาจทำหน้าที่เป็นจุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น และจุดประสานงานบริการการแพทย์ฉุกเฉินในจุดเดียวกันนี้ไปด้วย
- 2) จัดให้มีบุคลากรประจำตลอดเวลาเพื่อให้บริการและให้ข้อมูลข่าวสาร

## 8. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

- 1) จัดให้มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
- 2) นอกจากบริการทดสอบสมรรถภาพตามมาตรฐานของคู่มือ ทางทีมผู้วิจัยเสนอให้มีกิจกรรมอื่นๆ เพื่อการคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้เข้ามาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ผ่านกระบวนการต่างๆ ดังนี้

### การสร้างระบบคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพ

ผู้ดูแลควรจัดทำระบบคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพและการจัดการความเสี่ยงของผู้ที่เข้ามาออกกำลังกาย โดยผ่านความเห็นจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เช่น การทำแบบทดสอบสุขภาพ เช่น แบบสอบถามเพื่อประเมินความพร้อมต่อการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Readiness Questionnaire - PAR Q version ภาษาไทย ปี 2019 หรือระบบคัดกรองอื่นๆ ที่สามารถทำได้ง่าย เช่น การคัดกรองความดันโลหิต

นอกจากนี้ อาจมีการประสานไปยังหน่วยงานด้านสุขภาพในพื้นที่ เพื่อจัดการอบรมด้านความปลอดภัย เช่น การปฐมพยาบาล การทำ BLS การใช้เครื่อง AED รวมถึงการซ้อมแผนด้านความปลอดภัยของผู้รับผิดชอบสวนสาธารณะ

## 9. การปฐมพยาบาลและระบบบริการแพทย์ฉุกเฉิน

- 1) จัดให้มีจุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น และจุดประสานงานบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ที่สามารถเข้าถึงจุดเกิดเหตุได้ง่ายและรวดเร็ว
- 2) จัดให้มีผู้ที่ผ่านการอบรมการปฐมพยาบาล และการทำ BLS และการใช้ AED ประจำในสวนในช่วงที่มีผู้ใช้บริการหนาแน่น พร้อมเตรียมอุปกรณ์ทางการแพทย์ไว้รองรับกรณีเกิดอุบัติเหตุหรือภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์
- 3) การติดตั้งเครื่อง AED ในจุดที่มีความเสี่ยง ที่สามารถเข้าถึงได้ภายใน 4 นาที และมีระบบที่เชื่อมโยงกับการแจ้งเหตุฉุกเฉินเพื่อขอความช่วยเหลือ และมีแผนการซ้อมบำรุงอย่างสม่ำเสมอ
- 4) จัดให้มีรถพยาบาลในพื้นที่สวนสาธารณะในวันที่มีผู้มาใช้บริการจำนวนมาก โดยอาจเป็นรถพยาบาลของโรงพยาบาลเอกชนที่มาจัดกิจกรรมการคัดกรองสุขภาพได้ในวันดังกล่าว
- 5) ควรมีแผนปฏิบัติการทางการแพทย์ของสวนสาธารณะ ที่กำหนดประเด็นย่อยต่างๆ ไว้ ดังนี้

### 1. แผนการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์

แผนที่ใช้ในการจัดการภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์และป้องกันการเสียชีวิต ประกอบด้วย การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานหรือขั้นสูง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการวางขอบเขตงานระหว่างเจ้าหน้าที่ในสวน บุคลากรการแพทย์ ทีมผู้ปฏิบัติการฉุกเฉินในพื้นที่ ในการดำเนินการต่างๆ เช่น การประสานงาน การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย การส่งต่อ เป็นต้น

### 2. แผนการเตรียมพื้นที่ให้บริการทางการแพทย์

ควรจัดให้มีจุดให้บริการทางการแพทย์หรือจุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น และจุดประสานงานบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ซึ่งเป็นจุดที่สามารถเข้าถึงผู้ป่วยได้อย่างรวดเร็ว รวมถึงการนำส่งผู้ป่วยไปยังหน่วยบริการทางการแพทย์ได้อย่างรวดเร็ว

### 3. รายการอุปกรณ์ทางการแพทย์

ควรมีการจัดอุปกรณ์ปฐมพยาบาล รวมถึงอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการกู้ชีพหรือดูแลภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ไว้อย่างครบถ้วน รวมถึงมีการซ้อมบำรุงอุปกรณ์หรือเติมเวชภัณฑ์ทางการแพทย์ต่างๆ ให้ครบถ้วน (ในปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลรายละเอียดของอุปกรณ์)

### 4. แผนการประสานงาน ติดต่อสื่อสาร

1) เตรียมระบบการสื่อสารที่มีคุณภาพไว้วางใจได้ อย่างไรก็ตามเพื่อความมั่นใจจึงอาจจำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีการสื่อสารที่แตกต่างกันสองระบบ เช่น การสื่อสารทางวิทยุ (จะต้องปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับ และกฎหมาย) และการสื่อสารทางโทรศัพท์

2) ต้องมีการทดสอบระบบเครื่องมือสื่อสาร

3) จัดให้มีแบตเตอรี่สำรอง

4) จัดเตรียมแผนการสื่อสารเพื่อจัดการสถานการณ์ฉุกเฉิน

5) ต้องมีการบันทึกข้อมูลสำคัญในการสื่อสารและเก็บรักษาบันทึกนั้นไว้อ้างอิง เพื่อช่วยในการสอบสวนแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นๆ ในภายหลังหากมีความจำเป็น

#### 5. มาตรฐานการจัดการและสื่อสารกรณีฉุกเฉิน (สภาวะอากาศเปลี่ยนแปลง)

ระบุรายละเอียดของการเตรียมแผนสำรอง การเตรียมการดำเนินการ และแนวทางการสื่อสารข้อมูลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในกรณีเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินที่ไม่คาดคิดต่างๆ เช่น

1) ภัยพิบัติธรรมชาติ ได้แก่ อัคคีภัย อุทกภัย วาตภัย ภัยแล้ง โรคระบาด การระบาดของแมลงหรือสัตว์พิษ ตลอดจนภัยอื่นๆ อันมีผลกระทบต่อสาธารณชน

2) ภัยพิบัติจากมนุษย์ ได้แก่ การก่อการร้าย เหตุการณ์ความรุนแรง การจลาจล การควบคุมฝูงชน เป็นต้น

3) การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ ที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิโดยฉับพลัน การเกิดพายุ การเกิดคลื่นพายุหมุน (storm surge) เป็นต้น

4) เหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อภารกิจโดยปกติอื่นๆ

#### 10. การติดตามการบาดเจ็บหรือภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์หลังออกกำลังกาย

ควรจัดเตรียมระบบเฝ้าระวังอาการบาดเจ็บหรือภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์เมื่อเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย ครอบคลุมถึงปัจจัยสาเหตุต่างๆ ที่มีความเสี่ยงทั้งก่อน และขณะเกิดเหตุ เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์และนำไปสู่การพัฒนามาตรการป้องกันความเสี่ยงที่มีประสิทธิภาพในอนาคตในรูปแบบต่างๆ เช่น

- การแจ้งให้ผู้วิ่งสังเกตอาการของตนเองหลังวิ่ง พร้อมการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการผิดปกติ
- การสร้างระบบเฝ้าระวังและระบบการช่วยเหลือภายหลังการวิ่ง โดยมีทีมบุคลากรทางการแพทย์ที่ทำหน้าที่ประเมินอาการ และให้คำแนะนำเพื่อเข้าสู่ระบบการรักษา