

# ข้อกำหนดมาตรฐานงานวิ่ง สำหรับผู้จัดงาน (Draft)

## 1. มาตรฐานการเตรียมข้อมูลงานวิ่งที่จำเป็น

เป็นการบันทึกข้อมูลของกิจกรรมที่ควรจะต้องเปิดเผยต่อสาธารณชน เพื่อให้ผู้ใช้บริการ หรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งประเภทถนน (Road Race) หรือกิจกรรมวิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องได้รับทราบ สำหรับประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมวิ่ง ผู้จัดอาจกรอกข้อมูลทั้งหมดหลังจากการจัดทำมาตรฐานข้ออื่นๆก่อน ซึ่งอิงจากข้อ 1-33 ของ คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนนของประเทศไทย โดย กกท.

- ชื่อโครงการ/กิจกรรม
- รายละเอียดผู้รับผิดชอบ ผู้อำนวยการการแข่งขัน และ ผู้ให้ข้อมูล (ชื่อ/ตำแหน่ง/การติดต่อ)
- สถานที่ พิกัด และแผนที่
- วันที่จัดงาน
- กติกาการแข่งขัน
- การวัดระยะทาง
- ข้อมูลการรับสมัคร
- การจัดเตรียมระบบรับสมัคร
- ข้อห้ามสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมวิ่ง
- รายชื่อหน่วยงานร่วมจัด
- รายชื่อหน่วยงานร่วมสนับสนุน
- การให้บริการอื่นๆ
- การวางผังงานและผังการดำเนินงาน (Organization Chart)
- เงื่อนไขการเลื่อนและ/หรือการยกเลิกการจัดกิจกรรมวิ่ง
- การคำนวณและการประเมินทรัพยากรในบริเวณงานและจุดบริการ

## 2. มาตรฐานความปลอดภัยของเส้นทาง

เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและใช้เป็นข้อมูลในการจัดทรัพยากรรวมถึงตำแหน่งของจุดให้บริการทางการแพทย์ ผู้จัดจำเป็นต้องมีการไปยังสถานที่จริงเพื่อสำรวจเส้นทางวิ่ง และบันทึกข้อมูลในส่วนต่างๆ ดังนี้

### 2.1 การสำรวจเส้นทางวิ่ง

ถ้าสามารถสำรวจเส้นทางล่วงหน้าได้ก่อน 1 ปี จะทำให้มีเวลามากพอที่จะเขียนรายละเอียดเส้นทางได้อย่างแม่นยำ และมีเวลาตรวจสอบรายละเอียดนั้นได้หลายครั้ง รวมถึงจะเป็นการดีมากที่สุดที่จะตรวจสอบเส้นทางอีกครั้งภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์ก่อนการจัดกิจกรรม เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง (trial run)

#### ความถี่ในการสำรวจเส้นทาง

สำรวจเส้นทางล่วงหน้าก่อน 1 ปี และมีการตรวจสอบอีกครั้งภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์ก่อนการจัดกิจกรรม

#### การวัดระยะทาง

ระบุรายละเอียดของการวัดระยะทางโดยระบุให้ชัดเจนว่าวัดระยะทางด้วยวิธีใด ระยะทางการแข่งขัน และระยะทางที่วัดได้จริง เป็นกิโลเมตร ประกอบด้วย

วิธีที่ 1 วัดระยะทางโดยรถจักรยาน

วิธีที่ 2 วัดระยะทางโดยรถจักรยานยนต์

วิธีที่ 3 วัดระยะทางโดยวิธีอื่นๆ และระบุวิธีการวัดระยะทางโดยสังเขป

#### รูปแบบของเส้นทางวิ่ง

ระบุรายละเอียดของแผนที่เส้นทางวิ่งในกิจกรรมหรือโครงการ ที่มีการจัดทำข้อมูลและรูปแบบของเส้นทางวิ่ง ประกอบด้วย

- แผนที่เส้นทางวิ่ง

- ระยะทางตามเส้นทางวิ่ง

- สถานที่ใกล้เคียงเพื่อการอ้างอิง อาทิ สถานที่ราชการ วัด โรงเรียน ตลาด ชุมชน

และอื่นๆ

- เส้นทางถนนสายหลัก หมายเลขถนน

- เส้นทางถนนสายรอง หมายเลขถนน
- ข้อมูลทางร่วม ทางแยก และอื่นๆ
- ลักษณะของเส้นทาง อาทิ ทางโค้ง ทางตรง สะพาน
- ข้อมูลสำคัญอื่นๆ

ทั้งนี้ ผู้จัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการพึงจะต้องแนบเอกสารข้อมูลและรูปแบบของเส้นทางการวิ่งประกอบการพิจารณาของหน่วยงานราชการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้ง นำเสนอข้อมูลต่อสาธารณชนโดยที่การจัดทำแผนที่เส้นทางการวิ่งจะใช้ข้อมูลการอ้างอิงมาตราส่วนแผนที่ของทางราชการ ที่มีอัตราส่วนไม่เกินกว่า 1 : 25,000

### คำอธิบายลักษณะเส้นทางการวิ่ง พื้นผิวจราจร

ระบุรายละเอียดของเส้นทางการแข่งขัน อันประกอบด้วย รูปแบบและลักษณะของเส้นทางการวิ่งและลักษณะของพื้นผิวจราจร หรือรายละเอียดอื่นๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือผู้ใช้บริการได้รับทราบและนำไปสู่การวางแผนการจัดกิจกรรมวิ่งในลักษณะของการเตรียมความพร้อม การเสี่ยงจุดหรือพื้นที่ที่อาจสร้างความเสียหายหรือการบาดเจ็บ การป้องกันอุบัติเหตุหรือป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้น โดยระบุรายละเอียดข้อมูล ได้ 3 กรณี กล่าวคือ

กรณีที่ 1 ลักษณะเส้นทางการวิ่ง โดยระบุให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งทราบถึงลักษณะเชิงภูมิศาสตร์ของเส้นทาง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเตรียมการรักษาความปลอดภัยให้แก่ตนเอง อันได้แก่ ความชัน ความลาดเอียง ความเรียบ ความโค้ง จุดผ่านสำคัญ เป็นต้น

กรณีที่ 2 พื้นผิวจราจร โดยระบุให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบถึงลักษณะทางกายภาพของพื้นผิวจราจรและข้อควรระวังที่สำคัญ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวางแผนการแข่งขันและเตรียมการรักษาความปลอดภัยให้แก่ตนเอง อันได้แก่ พื้นผิวคอนกรีต ลาดยางมะตอย อิฐหรือหินคลุกบดอัด เป็นต้น ตัวอย่างการระบุ : พื้นผิวเส้นทางการวิ่ง ประกอบด้วย ถนนลาดยาง (รวมถึง ยางมะตอย อิฐ คอนกรีต) โดยมีบางส่วนเป็นพื้นผิวที่แน่นซึ่งไม่เกิน 1% ของเส้นทางการวิ่งทั้งหมด (กล่าวคือ ช่วง 400 เมตรแรกและสุดท้ายอาจไม่ใช่พื้นผิวลาดยาง)

กรณีที่ 3 การอำนวยความสะดวกหรืออื่นๆ โดยระบุให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบถึงลักษณะของการอำนวยความสะดวกในเส้นทางหรือสิ่งพึงรู้ในกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวางแผนการแข่งขันและใช้ประโยชน์จากสิ่งอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม อันได้แก่ จุดผ่านสำคัญ ป้ายเส้นทาง แสงสว่างในเส้นทาง เป็นต้น

## การประเมินความเสี่ยงของเส้นทาง

ผู้จัดกิจกรรมจะต้องดำเนินการจัดทำเป็นข้อมูลพร้อมแนบเอกสารการประเมินความเสี่ยงของเส้นทางที่ต้องมีการระบุข้อมูลเป็นอย่างน้อย ดังนี้

- 1) เส้นทางวิ่งเพื่อความปลอดภัยของนักวิ่ง
- 2) บริเวณที่เหมาะสมสำหรับเป็นจุดปล่อยตัวและเส้นชัย
- 3) การกำหนดเส้นทางควรตระหนักว่าพยายามให้ชุมชนในบริเวณที่จัดงานได้รับผลกระทบน้อยที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

## 3. มาตรฐานการกำหนดผู้เกี่ยวข้อง

### 3.1 การกำหนดผู้เกี่ยวข้อง

ผู้จัดจำเป็นต้องมีการติดต่อประสานงานตามมาตรฐาน ดังนี้

#### การขออนุญาตส่วนราชการหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบการอนุญาตให้ใช้พื้นที่

ระบุรายละเอียดของข้อมูลและ/หรือผู้รับผิดชอบในการติดต่อประสานงานเพื่อขออนุญาตใช้พื้นที่ ในการจัดกิจกรรมวิ่ง การดำเนินการตามกฎหมายและบทบัญญัติท้องถิ่น และการประสานงานในเรื่องที่เกี่ยวข้องอื่นๆว่าดำเนินการแล้วอย่างไร และมีผู้ใด/สังกัดใดเป็นผู้ติดต่อประสานงาน (contact point) ซึ่งจะต้องระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว หรือหากไม่เรียบร้อยแล้วนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใด และมีการแก้ไขเบื้องต้นอย่างไร เพื่อใช้ในกรณีที่มีการเรียกตรวจหรือกรณีที่มีผู้อื่นต้องเข้ามารับผิดชอบต่อไป โดยการขออนุญาตนั้นผู้จัดต้องได้รับอนุญาตจากหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องตามกฎหมาย และประสานแจ้งให้ส่วนต่างๆ ทราบล่วงหน้าอย่างน้อย

นอกจากเรื่องการขอใช้พื้นที่ ผู้จัดจำเป็นต้องประสานงานกับหน่วยงานอื่นๆในพื้นที่ที่รับผิดชอบเกี่ยวกับ สุขภาพและสิ่งแวดล้อม และฝ่ายสนับสนุนอื่นๆ ได้แก่ เทศบาล อำเภอ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น โรงเรียน ชมรมจักรยาน ชมรมวิ่ง

#### การขออนุญาตจัดจากหน่วยงานจราจร/ทางหลวง/ตำรวจในพื้นที่

ระบุรายละเอียดของข้อมูลและ/หรือผู้รับผิดชอบในการติดต่อประสานงานเพื่อขออนุญาตจัดกิจกรรมวิ่งและ/หรือการใช้พื้นที่ผิวการจราจรทั้งที่เป็นถนนในเขตความรับผิดชอบของสถานีตำรวจในพื้นที่หรือทางหลวงแผ่นดินในความรับผิดชอบของกองบังคับการตำรวจทางหลวง รวมถึง การให้บริการด้านการ

รักษาความปลอดภัยกับการอำนวยความสะดวกของเจ้าพนักงานตำรวจในพื้นที่ โดยเป็นการดำเนินการให้ถูกต้องตามกฎหมายและการประสานงานในเรื่องที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ว่าได้ดำเนินการแล้วอย่างไร และมีผู้ใด/สังกัดใด เป็นผู้ติดต่อประสานงานร่วม (contract point) ซึ่งจะต้องระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว หรือหากไม่เรียบร้อยแล้วนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใดและมีการแก้ไขเบื้องต้นอย่างไร เพื่อใช้ในกรณีที่มีการเรียกตรวจหรือกรณีที่ต้องเข้ามารับผิดชอบต่อ

#### ประเภทการปิดถนน

- ปิดการจราจร 100%
- ปิดการจราจรบางช่องทาง
- ไม่มีการปิดการจราจร แต่กันพื้นที่บางส่วนสำหรับการแข่งขัน
- ไม่มีการปิดการจราจร และเส้นทางวิ่งไม่มีเสียงหวา
- ไม่มีการปิดการจราจร แต่มีเสียงหวาซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลของเจ้าหน้าที่

โดยทั่วไปของมาตรฐานการจัดงานวิ่งไม่ได้กำหนดอย่างชัดเจน แต่ตามข้อกำหนดได้ระบุไว้ว่า “กรณีไม่สามารถปิดการจราจรได้ทั้งหมด ต้องมีอุปกรณ์กันแบ่งเส้นทางวิ่งกับเส้นทางจราจรเพื่อความปลอดภัย” อาจกล่าวได้ว่าประเภทการปิดถนนที่เหมาะสมที่สุดคือ ปิดการจราจร 100%

#### การติดต่อประสานงานกับโรงพยาบาลและ/หรือหน่วยแพทย์

ระบุรายละเอียดของข้อมูลและ/หรือผู้รับผิดชอบในการติดต่อประสานงานกับโรงพยาบาล หน่วยแพทย์รถพยาบาล เครื่องกระตุกหัวใจ (AED) และอุปกรณ์ทางการแพทย์ฉุกเฉินอื่นๆ เพื่อให้บริการด้านการรักษาพยาบาลผู้บาดเจ็บ โดยเป็นการดำเนินการให้ถูกต้องตามกฎหมายและการประสานงานในเรื่องที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ว่าได้ดำเนินการแล้วอย่างไร และมีผู้ใด/สังกัดใด เป็นผู้ติดต่อประสานงานร่วม (contract point) ซึ่งจะต้องระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว หรือหากไม่เรียบร้อยแล้วนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใดและมีแผนการดำเนินการหรือการแก้ไขเบื้องต้นอย่างไร เพื่อใช้ในกรณีที่มีการเรียกตรวจหรือกรณีที่ต้องเข้ามารับผิดชอบต่อ

นอกจากนี้ผู้ให้บริการทางการแพทย์ยังรวมถึง มูลนิธิ หรือ หน่วยงานเอกชน ที่มีส่วนในการดำเนินการเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์

#### การติดต่อประสานงานกับหน่วยงานและประชาชนในพื้นที่

มีการแจ้งให้ผู้อยู่อาศัยในพื้นที่และโดยรอบเส้นทางวิ่งทราบล่วงหน้าว่าจะมีการจัดกิจกรรมวิ่ง

มีการแจ้งให้หน่วยงานอื่นๆ ในพื้นที่และโดยรอบเส้นทางวิ่งทราบล่วงหน้าว่าจะมีการจัดกิจกรรมวิ่งอาทิ วัด โรงเรียน ตลาด/ตลาดนัด เป็นต้น

### การจัดหาอาสาสมัครตามประเภทงาน

ในกรณีที่ต้องการอาสาสมัครมาช่วยงานในจุดต่างๆ จำเป็นต้องกำหนดให้มีการจัดหาอาสาสมัครที่ให้การช่วยเหลือในการดำเนินการ ตลอดจนพิจารณาแต่งตั้งหัวหน้างานรับผิดชอบในการกำกับดูแลงานในแต่ละประเด็นที่สำคัญ ได้แก่

รายชื่ออาสาสมัครตามประเภทงาน	
1) การรับสมัคร หัวหน้างาน ทีมงาน	8) การแจกอาหาร และการทำความสะอาด หัวหน้างาน ทีมงาน
2) การประกาศและแจกจ่ายผลการแข่งขัน หัวหน้างาน ทีมงาน	9) การแพทย์ หัวหน้างาน ทีมงาน หลักฐานการผ่านการอบรม BSL / CPR / AED
3) การประชาสัมพันธ์ หัวหน้างาน ทีมงาน	10) การจอดรถ หัวหน้างาน ทีมงาน
4) การแจกรางวัล หัวหน้างาน ทีมงาน	11) จุดบริการระหว่างเส้นทาง หัวหน้างาน ทีมงาน
5) การจัดหาทุน/ผู้สนับสนุน หัวหน้างาน ทีมงาน	12) การควบคุมเส้นทาง/การสื่อสาร หัวหน้างาน ทีมงาน
6) การแจกน้ำที่จุดบริการ และการทำความสะอาด หัวหน้างาน ทีมงาน	13) อื่นๆ (กรณีระบุ)
7) การตัดสิน/การจับเวลา หัวหน้างาน ทีมงาน	

### 3.2 การประชุมเพื่อเตรียมงาน

ในระยะเวลาเตรียมงานควรมีการประชุมผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในด้านต่างๆ เพื่อวางแผนการจัดการด้านความปลอดภัย ควรมีการประชุมอย่างต่อเนื่องมากกว่า 1 ครั้ง และมีรายงานผลการประชุม

## 4. มาตรฐานการให้บริการทางการแพทย์

มาตรฐานการให้บริการทางการแพทย์ของ สพฉ.

### แผนการทำงานของทีมแพทย์

แผนปฏิบัติการทางการแพทย์ เป็นแผนที่ใช้ในการจัดการด้านการบาดเจ็บ และป้องกันการเสียชีวิต ประกอบด้วย การคัดแยกหรือการคัดกรองผู้ป่วย การรักษา ซึ่งการรักษาอาจเป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้น หรืออาจเป็นบริการขั้นสูงกว่านั้นก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของหัวหน้าทีมแพทย์ การให้การช่วยเหลือและสนับสนุนทีมแพทย์ เจ้าหน้าที่ระดับพื้นที่ หรืออาสาสมัครกู้ชีพ ในการดำเนินการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนย้ายนักกีฬาที่บาดเจ็บ การส่งต่อ และการติดตามผล การวางแผนการประสานงานระหว่างหน่วยย่อยต่างๆ หรือจัดทำแนวทางการจัดการภัยพิบัติ และอุบัติภัยหมู่ รวมทั้งแผนอพยพ เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ยากต่อการควบคุม เพื่อเป็นแผนสำรองการเกิดเหตุไว้ การเตรียมการจัดการในประเด็นปัญหาต่างๆ เพื่อให้เจ้าหน้าที่และทีมแพทย์สามารถเข้าถึงและดำเนินการให้บริการได้อย่างทันท่วงที การวางแผนปฏิบัติการทางการแพทย์นี้ ควรวางแผนให้สอดคล้องลักษณะของกิจกรรมกีฬานั้นๆ การพัฒนาแนวปฏิบัติทางการแพทย์นี้ เพื่อให้ทีมแพทย์และเจ้าหน้าที่ทุกคนนำไปปฏิบัติให้เป็นแนวทาง เนื่องจากถ้าระบบการจัดการทางการแพทย์ในงานแข่งขันกีฬาดี ก็จะช่วยลดการบาดเจ็บและการเสียชีวิตได้

ดังนั้นผู้จัดจึงต้องดำเนินการจัดทีมแพทย์ และกำหนดบทบาทการทำงานร่วมกับโรงพยาบาลที่ได้ทำการประสานไว้ ซึ่งอย่างน้อยทีมแพทย์ต้องประกอบไปด้วย หัวหน้าแพทย์ (Chief Medical Director) แพทย์ พยาบาล EMT และ อาสาสมัคร

จำนวนทีมแพทย์ตามคำแนะนำของ สพฉ.

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

ทีมแพทย์	21 / 42 กม.	5 / 10 กม.	จำนวนบุคลากร ต่อนักวิ่ง 1,000 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 ประเด็น ได้แก่ ศูนย์บริการทางการแพทย์หลัก และ จุดปฐมพยาบาล

- ศูนย์บริการทางการแพทย์หลัก

เป็นพื้นที่บริการทางการแพทย์ที่เป็นจุดศูนย์กลาง ซึ่งเป็นศูนย์สั่งการ ใช้วิทยุในการสื่อสาร ควรอยู่ติดกับประชาสัมพันธ์ เพื่อสะดวกในการประสานงาน มีเบอร์ติดต่อของศูนย์ โดยทุกฝ่ายจะต้องทราบเบอร์ของศูนย์บริการทางการแพทย์หลัก และควรมีการประชาสัมพันธ์เบอร์โทรของศูนย์ให้แก่นักวิ่งก่อนวันงานด้วย สถานที่ตั้งควรเข้าถึงได้ง่าย และอยู่ใกล้เส้นชัยประมาณ 100 เมตร เพื่อเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บเข้ารับรักษาได้ทันที หัวหน้าทีมแพทย์จะประจำอยู่ที่นี้เป็นหลัก อีกทั้งควรมีทีมแพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน (แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน พยาบาล และ EMT) และอุปกรณ์ทางการแพทย์ขนาดใหญ่ที่เคลื่อนที่ลำบาก เช่น เครื่องเอ็กซเรย์แบบเคลื่อนที่ เครื่อง CT scan (ถ้ามี) ที่ติดตั้งอยู่ที่นี่ อุปกรณ์ทางการแพทย์ควรจัดวางอย่างเป็นระเบียบ ต้องแยกจุดอย่างชัดเจน และมีป้ายไว้ทุกอันเพื่อให้หยิบใช้ง่าย ภายในศูนย์บริการทางการแพทย์หลักจะมีรถพยาบาลอย่างน้อย 1 คัน จอดอยู่ในที่จอดรถที่จัดเตรียมไว้ จำเป็นต้องแยกจุดจอดรถระหว่างทีมแพทย์กับจุดจอดรถของผู้เข้ามาร่วมกัน ทั้งนี้จุดจอดรถพยาบาล ไม่ควรมีสสิ่งใด/รถมากีดขวางทางเข้าออก เมื่อเกิดเหตุรถพยาบาลสามารถเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บนำส่งโรงพยาบาลได้ทันที ระบบการลงทะเบียน และการบันทึกทางการแพทย์ (Medical record) ก็ควรอยู่ตรงจุดนี้ ในอนาคตถ้าเป็นไปได้ควรมีการบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกการบาดเจ็บและการรักษาประจำทุกจุด จากนั้นส่งมาบันทึกลงระบบคอมพิวเตอร์ที่ Medical Centre

Checklist ที่ศูนย์บริการทางการแพทย์หลักต้องมี และผู้จัดควรมีการจัดให้ครบถ้วนตามข้อกำหนดของ สพฉ. มีดังนี้

สถานที่ตั้ง : ระยะใกล้เส้นชัย



**ทีมแพทย์ :** แพทย์ แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน พยาบาล และ EMT

**อุปกรณ์ทางการแพทย์ :** ชุดปฐมพยาบาล BLS, ALS, AED \*

**รถพยาบาล :** อย่างน้อย 2 คัน \*

**จุดจอดรถพยาบาล :** ไม่มีสิ่งกีดขวางทางออก

**การประสานงาน/สื่อสาร :** มีรายชื่อรวมผู้ประสานงานทั้งงาน, ใช้วิทยุ/โทรศัพท์มือถือสื่อสาร และมีเบอร์กลางสำหรับการติดต่อ

**ระบบการเก็บข้อมูล:** บันทึกลงเครื่องคอมพิวเตอร์ \*\*

\* (ดูรายละเอียดในหัวข้อถัดไป)

\*\* (ควรพัฒนาให้เกิดในอนาคต)

### ● จุดปฐมพยาบาล

ควรกระจายตามระยะต่างๆของเส้นทางวิ่งกรีฑาการแข่งขันมาราธอน ทีมแพทย์ที่อยู่ ณ จุดปฐมพยาบาลนี้ จะสามารถประเมินความเสี่ยงและดูแลรักษาเบื้องต้นได้ อย่างน้อยควรจัดเตรียมชุดปฐมพยาบาล BLS ประจำจุด ถ้าเป็นไปได้ควรมีเครื่อง AED ทุกจุดปฐมพยาบาล หรือมี AED เคลื่อนที่ไปพร้อมกับนักวิ่งกรีฑาการแข่งขันมาราธอน ซึ่งบางงานได้จัดเป็นจักรยาน AED สำหรับดูแลนักวิ่ง

Checklist ที่จุดปฐมพยาบาลต้องมี และผู้จัดควรมีการจัดให้ครบถ้วนตามข้อกำหนดของ สพฉ. มีดังนี้

**สถานที่ตั้ง :** ทุกๆ 2 กม. หรือไม่เกิน 5 กม

**ทีมแพทย์ :** พยาบาล หรือ EMT

**อุปกรณ์ทางการแพทย์ :** ชุดปฐมพยาบาล BLS, AED\*

**รถพยาบาล :** อย่างน้อย 1 คัน \*

**จุดจอดรถพยาบาล :** ไม่มีสิ่งกีดขวางทางออก

**การประสานงาน/สื่อสาร :** มีรายชื่อรวมผู้ประสานงานทั้งงาน, ใช้วิทยุ/โทรศัพท์มือถือสื่อสาร

**ระบบการเก็บข้อมูล:** กรอกแบบบันทึกการบาดเจ็บ การรักษา และการเสียชีวิต\*\*

\* (ดูรายละเอียดในหัวข้อถัดไป)

\*\* (ควรพัฒนาให้เกิดในอนาคต)

### รายการอุปกรณ์ทางการแพทย์และ รถพยาบาล

จากการจัดตั้งจุดให้บริการทางการแพทย์ข้างต้น จำเป็นต้องมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง และรถพยาบาล หรือยานพาหนะอื่นๆตามความเหมาะสมตามมาตรฐานของ สพฉ. ดังรายละเอียด

- **รถพยาบาล มอเตอร์ไซค์/จักรยาน AED**

รถพยาบาลที่เตรียมการในงานแข่งขันกีฬา ควรเตรียมไว้ 2 ประเภทด้วยกัน คือ รถพยาบาล และมอเตอร์ไซค์ หรือจักรยาน AED ในส่วนของรถพยาบาลต้องเป็นรถพยาบาลที่มีอุปกรณ์ทางการแพทย์สำหรับชุดปฏิบัติการแพทย์ขั้นสูงประจำรถ เพื่อรับช่วงดูแลผู้บาดเจ็บ และส่งต่อไปยังโรงพยาบาล ควรพิจารณาจำนวนรถพยาบาลตามระยะทางของการแข่งขัน โดยต้องมีรถพยาบาลจอดเตรียมพร้อมปฏิบัติงานอย่างน้อย 1 คัน ในระยะไม่เกิน 5 กม. ส่วนมอเตอร์ไซค์ หรือจักรยาน AED พิจารณาตามจำนวนผู้เข้าร่วมงานแข่งขัน

\*\*\*การเตรียมจุดปฐมพยาบาล รถพยาบาล และมอเตอร์ไซค์ หรือจักรยาน AED คำแนะนำของ สพฉ.

การแข่งขัน	จุดปฐมพยาบาล	รถพยาบาล	มอเตอร์ไซค์ หรือ จักรยาน AED
5 กม.	อย่างน้อย 1 คันที่จุดเริ่มต้นกับจุดสิ้นสุด	1+1	2 คัน/2,000 คน (เพิ่ม 1 คัน เมื่อนักกีฬาเพิ่มขึ้นทุกๆ 2,000 คน)
10 กม.	กม. ที่ 1 / 5 / 10	3+1	
21 กม.	กม. ที่ 1 / 5 / 10 / 15 / 21	5+1	
42 กม.	กม. ที่ 1 / 5 / 10 / 15 / 20 / 25 / 30 / 35 / 38 / 42	10+1	

- **อุปกรณ์ทางการแพทย์ / AED / ยา**

อุปกรณ์การแพทย์ที่จำเป็นต้องเตรียมสำหรับการป้องกันการบาดเจ็บและปฐมพยาบาลเบื้องต้นมีดังนี้ คือ ชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาล BLS/ALS, เครื่องกระตุกคลื่นหัวใจไฟฟ้า AED และกายอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันศีรษะ คอ น้ำดื่ม, ผ้าเช็ดตัว, Cold packs, เตียงนอน รถเข็น เปลเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เป็นต้น สามารถอ้างอิงตามข้อกำหนดของ สพฉ. ดังตารางด้านล่าง

นอกจากนี้ควรมีแผนการซ่อมบำรุงและเตรียมอุปกรณ์ทั้งหมดให้พร้อมก่อนวันงาน

\*\*\*ตัวอย่างรายการอุปกรณ์ทางการแพทย์ (ALS/BLS Equipment and medication List) ในงานขนาดใหญ่

Medication	ALS team	BLS team	Medical Center
ACLS medication	✓		✓
ASA, Plavix, ISDN SL	✓		✓
<b><u>Pulmonary:</u></b>			
Bronchodilator	✓	✓	✓
<b><u>GI:</u></b>			
IV Antispasmodic	✓		✓
Oral antispasmodic	✓	✓	✓
IV and oral Antiemetic	✓	✓	✓
Antidiarrheal		✓	
<b><u>Analgesic</u></b>			
IV NSAID	✓		✓
Oral NSAID	✓	✓	✓
IV-OPIATE	✓		✓
Paracetamol	✓	✓	✓
Dramamine inj.	✓	✓	✓
Benzodiazepine inj.	✓		✓
Dexamethasone inj.	✓		✓
CPM inj.	✓	✓	✓
Oral antihistamine	✓	✓	✓
50%glucose	✓	✓	✓
ORS	✓(20)	✓(20)	✓(400)
<b><u>Topical Medication</u></b>			
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>			
ถุงขยะติดเชื้อ	✓	✓	✓ (10)
Disposable 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)	✓		
ถุงซิปลงน้ำสำหรับใส่ น้ำแข็ง	✓	✓	
ถุงมือ size M (6)	✓	✓	
กรรไกร	✓	✓	
<b>Immobilization kit</b>	✓	✓	✓
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
<b>อุปกรณ์ในการช่วยชีวิต ประกอบด้วย</b>	
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
<b>อุปกรณ์ในการให้ O2</b>	
สายให้ O2 (Cannular)	1
สายให้ O2 (Mask + Bag)	1
สายให้ O2 กับ Ambu bag	1
Pocket Mask	1
<b>อุปกรณ์ในการตาม และเคลื่อนย้าย</b>	
Spinal Board	1 แผ่น
ผิอกกอดชนิดแข็ง ขนาดใหญ่ กลาง เล็ก	อย่างละ 1 อัน
ที่ยึดตรึงศีรษะ	1 คู่
สายรัดตัวผู้ป่วย	3 เส้น
อุปกรณ์ตามแขน และขา	2 อัน
เก้าอี้สำหรับเคลื่อนย้าย	1 ตัว
KED	1 อัน
<b>อุปกรณ์ในการทำแผล และห้ามเลือด</b>	
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
<b>อุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ ประกอบด้วย</b>	
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

### การประสานงาน และการสื่อสาร

จากข้อกำหนดของ สพฉ. กำหนดให้มีการเตรียมความพร้อมของวิทยุสื่อสาร และการจัดเตรียมโทรศัพท์ มีรายละเอียดเพิ่มเติมตาม trial run ดังนี้

1) ประสิทธิภาพของแผนรักษาความปลอดภัยและการช่วยเหลือฉุกเฉิน จะขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของระบบสื่อสาร ดังนั้น ระบบการสื่อสารที่เลือกใช้ในกิจกรรมต้องมีคุณภาพไว้วางใจได้มีความต่อเนื่องในการใช้งานไม่ขาดตอน อย่างไรก็ตาม เพื่อความมั่นใจจึงอาจจำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีการสื่อสารที่แตกต่างกันสองระบบ เช่น การสื่อสารทางวิทยุ (จะต้องปฏิบัติตามระเบียบ และข้อบังคับของกฎหมาย) และการสื่อสารทางโทรศัพท์



กรณีใช้การสื่อสารโดยโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่ต้องทำความเข้าใจว่า ผู้ให้บริการโทรศัพท์เคลื่อนที่ จะไม่รับรองความต่อเนื่องของบริการ และในวันแข่งขันอาจมีผู้ใช้ช่องสัญญาณเป็นจำนวนมากทำให้การติดต่อ อาจมีปัญหา

2) ต้องมีการทดสอบระบบเครื่องมือสื่อสาร

2.1) ทดสอบระบบก่อนการแข่งขัน แต่ทั้งนี้ต้องโปรดจำไว้ว่าคุณภาพของการสื่อสาร จะขึ้นอยู่กับสภาพอากาศด้วย

2.2) ทดสอบระบบและเครือข่ายทันทีอีกครั้ง หลังจากที่ได้เริ่มต้นการแข่งขันไปแล้ว

3) จัดให้มีแบตเตอรี่สำรอง

4) ใช้คลื่นความถี่วิทยุหนึ่งช่องสำหรับการแพทย์และอีกช่องความถี่หนึ่งสำหรับการจัดการแข่งขันถ้าหากมีเพียงช่องความถี่เดียว ต้องมีแผนจัดลำดับความสำคัญของการสื่อสารในแต่ละช่วงเวลา

5) กำหนดให้การสื่อสารทางวิทยุต้องผ่านศูนย์ประสานงาน ทั้งการสื่อสารทางการแพทย์ และการสื่อสารด้านจัดแข่งขัน เพื่อให้ทุกฝ่ายทราบข้อมูลข่าวสารไปพร้อมกันอย่างเป็นระบบ

6) ต้องมีการบันทึกข้อมูลสำคัญในการสื่อสารและเก็บรักษาบันทึกนั้นไว้อ้างอิง เพื่อช่วย ในการสอบสวนแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นๆ ในภายหลังหากมีความจำเป็น

### โรงพยาบาลใกล้เคียง

มีการสำรวจโรงพยาบาลใกล้เคียงเพิ่มเติมนอกเหนือจากโรงพยาบาลที่ได้ ประสานงาน เพื่อรองรับเหตุฉุกเฉินที่เกินศักยภาพของโรงพยาบาลใดโรงพยาบาลหนึ่ง

### การทบทวนและซ้อมแผน

มีการทบทวนและซ้อมแผนกับผู้เกี่ยวข้องก่อนเริ่มงาน

## 5. มาตรฐานการจัดการและสื่อสารกรณีฉุกเฉิน (สภาวะอากาศเปลี่ยนแปลง)

ระบุรายละเอียดของการออกแบบแผนสำรองในกรณีฉุกเฉินหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดด้วยการจัดเตรียมการดำเนินการ และแนวทางการสื่อสารข้อมูลให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยที่เหตุการณ์ฉุกเฉินดังกล่าว นั้น อาจเกิดจากสถานการณ์ ดังนี้

1) สาธารณภัยและภัยพิบัติ ซึ่งได้แก่ อัคคีภัย วัตภัย อุทกภัย ภัยแล้ง โรคระบาดในมนุษย์ โรคระบาดสัตว์ โรคระบาดสัตว์น้ำ การระบาดของศัตรูพืช ตลอดจนภัยอื่นๆ อันมีผลกระทบต่อสาธารณสุข เป็นต้น

2) เหตุการณ์ความรุนแรง ซึ่งได้แก่ การก่อการร้าย การควบคุมฝูงชน จลาจล เป็นต้น

3) การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ ซึ่งเกิดจากความแปรปรวนของสภาพภูมิอากาศที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อวิถีชีวิตของประชาชนโดยปกติ ซึ่งได้แก่ การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิโดยฉับพลัน การเกิดพายุ การเกิดคลื่นพายุหมุน (storm surge) เป็นต้น

4) เหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อภารกิจโดยปกติอื่นๆ

จึงควรระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้วในทุกเรื่องที่สำคัญ โดยเฉพาะในเรื่องแผนเผชิญเหตุ และแนวทางการดำเนินการสื่อสารข้อมูลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับทราบได้โดยเร็ว เพื่อป้องกันความเสี่ยงภัยที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งหากเป็นไปได้ควรสื่อสารให้ได้ก่อนการจัดกิจกรรม หรือหากไม่เรียบร้อยนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใดและมีการแก้ไขเบื้องต้นอย่างไร

จากแนวทางของ trail run มีรายละเอียดถึงการจัดการด้านสภาพอากาศ ซึ่งมีดังนี้

1) ในกรณีที่การแข่งขันพบสภาพอากาศที่รุนแรง หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน เช่น ร้อนจัด หรือเย็นจัด ฝนตกหนัก พายุฝนฟ้าคะนอง ฟ้าแลบ ลมแรง ทิศนะวิสัยที่จำกัด เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะมีผลกระทบกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างมาก ดังนั้น ควรจะต้องหาข้อมูลทางอุตุนิยมวิทยาจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เพื่อพยากรณ์อากาศในช่วงก่อน และระหว่างกิจกรรม รวมถึง เตรียมรับมือกับผลกระทบที่อาจตามมา การพยากรณ์อากาศที่จะประกาศแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม อย่างน้อยควรระบุข้อมูล ดังต่อไปนี้

- อุณหภูมิแต่ละช่วงเวลาและพื้นที่ อาทิ กลางวันและกลางคืน พื้นราบ หรือยอดเขา
- ความแรงลม / และเป็นลมพัดจากที่ใด
- อุณหภูมิจริง กับอุณหภูมิที่รู้สึกได้ (อันเป็นผลมาจากแรงลม)
- ความชื้นสัมพัทธ์

- ปริมาณน้ำฝน และเวลาที่พยากรณ์ว่าอาจมีโอกาสฝนตก

2) ในกรณีมีสภาพแวดล้อมอื่นที่อาจจำเป็นต้องประกาศอีกหลายประการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาวะแวดล้อมของพื้นที่จัดกิจกรรมนั้นๆ เช่น กระแสน้ำขึ้นน้ำลง มลภาวะ ดินถล่ม เป็นต้น ข้อมูลพยากรณ์ดังกล่าวนี้เป็นความสำคัญกับผู้ที่เกี่ยวข้องหลายฝ่าย อาทิ

2.1) ผู้อำนวยการทางการแพทย์เพื่อใช้วางแผนบริการทางการแพทย์รวมถึงเป็นข้อมูลเพื่อใช้ในการหารือร่วมกับบุคลากรในพื้นที่การแข่งขันที่มีความรู้เกี่ยวกับพื้นที่เป็นอย่างดี อันจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับแผนงาน

2.2) เป็นข้อมูลสำคัญที่ต้องแจ้งให้นักกีฬาทราบก่อนเริ่มต้นการแข่งขัน เพื่อจะเป็นประโยชน์ต่อการเตรียมอุปกรณ์แข่งขันให้เหมาะสมกับสภาวะอากาศ

2.3) วางแผนเส้นทางฉุกเฉิน กรณีเกิดอันตรายจากสภาพอากาศอันเลวร้าย

2.4) ใช้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจประกาศยุติการแข่งขัน เมื่อเกิดสภาพอากาศรุนแรง

**\*\*\*หมายเหตุ** ควรมีการติดตามสภาพอากาศ อย่างน้อยทุกๆ 6 ชั่วโมง เพื่อใช้เป็นข้อมูลเมื่อต้องตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่สัมพันธ์กับการแข่งขัน

ดังนั้น ฝ่ายจัดการจึงควรกำหนดให้มีแผนฉุกเฉินในการเผชิญเหตุการณ์ รวมถึงควรกำหนดเส้นทางสำรองในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินให้ทันท่วงทีอย่างไรก็ตาม ฝ่ายจัดการควรจัดทำเป็นเอกสารมอบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในตอนลงทะเบียน เพื่อบอกพวกเขาถึงการเปลี่ยนแปลงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้แก้ไขแผนที่และคำบรรยายเส้นทาง

นอกจากนี้ ในวันก่อนหรือวันจัดกิจกรรมการแข่งขัน ฝ่ายจัดการสามารถดำเนินการด้วยการติดประกาศขนาดใหญ่หรือ Cut out หรือจัดแสดงแผนที่ที่มีการแก้ไขแล้วและประชาสัมพันธ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบโดยประกาศผ่านเครื่องกระจายเสียงเป็นระยะ

## 6. มาตรฐานความปลอดภัยของผู้วิ่ง

### 6.1 การเตรียมข้อมูลช่วยเหลือผู้วิ่ง

เพื่อสร้างระบบความปลอดภัยให้ครอบคลุม ผู้จัดการควรมีการจัดเตรียมข้อมูลด้านความปลอดภัยในประเด็นต่างๆ ให้ผู้สมัครได้ทำการศึกษาและเตรียมตัวตั้งแต่นั้นๆ เพื่อเตรียมรับมือกับเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง หรือผู้สมัครที่กำลังวิ่งข้างๆตน รายละเอียดข้อมูลควรมีดังนี้

#### ข้อมูลเกี่ยวกับงานวิ่งและเส้นทาง

ผู้จัดการควรมีการเตรียมข้อมูลสำหรับผู้สมัครควรทราบเกี่ยวกับเส้นทางในงานวิ่ง สิ่งอำนวยความสะดวก จุดให้บริการ หรือข้อปฏิบัติตัว ข้อควรระวังที่เกี่ยวข้องกับงานวิ่ง ทำการประชาสัมพันธ์ตั้งแต่เนิ่นๆ ผ่านช่องทางต่างๆ การกำหนดให้ผู้สมัครทำความเข้าใจข้อมูลดังกล่าวขณะทำการกรอกข้อมูลเพื่อสมัคร หรือกำหนดให้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้ดังกล่าวก่อนวันเริ่มงาน

#### การเตรียมตัวก่อนวิ่ง/ตารางซ้อม

ผู้จัดการควรมีการเตรียมข้อมูล หรือ จัดหาข้อมูลการเตรียมตัวหรือตารางซ้อมจากเครือข่ายชมรมวิ่ง หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ผู้สมัครสามารถเตรียมซ้อมและสภาพร่างกายให้พร้อมต่อการวิ่ง และลดอาการบาดเจ็บหรือเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์ ควรทำการประชาสัมพันธ์ตั้งแต่เนิ่นๆ ผ่านช่องทางต่างๆ หรือกำหนดให้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้ดังกล่าวก่อนวันเริ่มงาน

#### การจัดการเมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉิน

จากการวางแผนในการรับมือเหตุการณ์ฉุกเฉิน ได้แก่ 1) สาธารณภัยและภัยพิบัติ 2) เหตุการณ์ความรุนแรง 3) การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ และ 4) เหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อกรดำเนินกิจกรรมโดยปกติอื่นๆ ผู้จัดการควรมีการเตรียมการและทำการประชาสัมพันธ์ตั้งแต่เนิ่นๆ ผ่านช่องทางต่างๆ การกำหนดให้ผู้สมัครทำความเข้าใจข้อมูลดังกล่าวขณะทำการกรอกข้อมูลเพื่อสมัคร หรือกำหนดให้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้ดังกล่าวก่อนวันเริ่มงาน

#### ความรู้ภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์, SCA, การทำ BLS และการขอความช่วยเหลือ

ผู้จัดการควรมีการจัดหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ รวมถึงอาการเมื่อเกิด Sudden Cardiac Arrest นอกจากนี้ควรมีข้อมูลในการทำ Basic Life Support และการขอความช่วยเหลือ

เบื้องต้น หากตนเองมีอาการหรือผู้สมัครรอบข้างมีอาการกังวลว่า ผู้จัดการจะมีการเตรียมการและทำการประชาสัมพันธ์ตั้งแต่เนิ่นๆผ่านช่องทางต่างๆ การกำหนดให้ผู้สมัครทำความเข้าใจข้อมูลดังกล่าวขณะทำการกรอกข้อมูลเพื่อสมัคร หรือกำหนดให้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้ดังกล่าวก่อนวันเริ่มงาน

## 6.2 การเตรียมระบบเก็บข้อมูลและคัดกรองสุขภาพ

เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและจัดการความเสี่ยงทางการแพทย์ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สมัคร ทางผู้จัดการควรมีระบบคัดกรองสุขภาพในรูปแบบต่างๆ การประเมินคัดกรองสุขภาพโดยทีมแพทย์ รวมถึงการสื่อสารกลับไปยังผู้สมัครและ การดูแลผู้มีความเสี่ยง

### การสร้างระบบคัดกรองสุขภาพ

ผู้จัดการจัดทำระบบคัดกรองสุขภาพผ่านกระบวนการต่างๆ ซึ่งกระบวนการคัดกรองและการตัดสินใจว่าจะจัดการความเสี่ยงของผู้สมัครอย่างไรควรผ่านความเห็นจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ พร้อมทั้งการประสานกลับไปยังผู้สมัคร และกระบวนการดูแลหากผู้มีความเสี่ยงดังกล่าวยังคงยืนยันที่จะวิ่งระบบคัดกรองควรประกอบไปด้วย ดังนี้

#### การทำแบบทดสอบสุขภาพ

ผู้จัดการกำหนดให้ผู้สมัครทำแบบคัดกรองเพื่อเก็บข้อมูลสุขภาพของผู้สมัคร โดยทำควบคู่ไปกับขั้นตอนการสมัครวิ่งออนไลน์ของผู้วิ่ง ดังตัวอย่างของงานวิ่งบางแสน 21 จะกำหนดให้ผู้สมัครทำแบบคัดกรองสุขภาพโดยรวม ในช่วงระยะก่อนงานวิ่ง และสื่อสารกลับไปยังผู้ทำแบบคัดกรองว่าตนมีความเสี่ยงมากน้อยเพียงใด

#### การขอใบรับรองแพทย์ในกลุ่มเสี่ยง

ผู้จัดการกำหนดประเภทของผู้สมัครที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ซึ่งกลุ่มดังกล่าวจำเป็นต้องขอใบรับรองจากแพทย์ว่าตนสามารถเข้าร่วมงานวิ่งได้ และส่งข้อมูลดังกล่าวมาให้ทีมแพทย์ของทางฝั่งผู้จัดการพิจารณาอีกกรอบว่าสามารถเข้าร่วมงานวิ่งได้หรือไม่ ดังตัวอย่างของงานวิ่งบางแสน 21 กำหนดให้ผู้สมัครที่อายุ 55 ปีขึ้นไปและไม่เคยเข้าร่วมงานวิ่ง half marathon อย่างเป็นทางการมาก่อน จำเป็นต้องส่งใบรับรองแพทย์มาให้ทางผู้สมัครพิจารณาหลังทำการสมัคร

#### การประเมินความเสี่ยงโดยแพทย์ และการสื่อสาร

ผู้จัดจำเป็นต้องมีทีมแพทย์ในการพิจารณาประวัติทางการแพทย์ของผู้สมัคร โดยเฉพาะกลุ่มที่มีความเสี่ยง รวมถึงระบบการสื่อสารกลับไปยังผู้สมัครถึงผลการพิจารณาในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์ หรือการสื่อสารช่องทางอื่นๆ เพื่อให้ผู้สมัครทราบถึงระดับความเสี่ยงของตน พร้อมผลการพิจารณาว่าสามารถเข้าร่วมงานวิ่งได้หรือไม่

### การดูแลผู้มีความเสี่ยง

ในกรณีที่ผู้มีความเสี่ยงยังคงเข้าร่วมงานวิ่ง ควรมีระบบดูแลหรือติดตามผู้สมัครรายดังกล่าวเพื่อเฝ้าระวังความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับผู้วิ่งรายดังกล่าว เช่น การมีนักวิ่งทีมแพทย์วิ่งประกบ การติดตามผู้วิ่งผ่านเทคโนโลยีต่างๆ เช่น การใช้โดรนติดตาม หรือ การติดตัววัด EKG ในผู้วิ่งที่มีความเสี่ยง เพื่อเฝ้าระวังอาการฉุกเฉินทางการแพทย์ หรือ กระบวนการเฝ้าระวังหรือติดตามที่ผู้จัดและทีมแพทย์เห็นว่าเหมาะสมกับขนาดของงานและทรัพยากรของผู้จัด

### ระบบคัดกรองอื่นๆ

ผู้จัดควรมีการให้บริการคัดกรองอื่นๆ ดังตัวอย่างของงานวิ่งบางแสน 21 เช่น การให้บริการวัด EKG ในงานกิจกรรมก่อนวันวิ่ง การให้บริการตรวจวัด VO2 Max ในงานกิจกรรมก่อนวันวิ่ง การคัดกรอง BP ขณะรับ BIB และ การคัดกรอง BP ก่อนวิ่ง

## 7. การสำรวจความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่

### 7.1 ป้ายเส้นทางและป้ายข้อมูล

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าได้มีการตรวจสอบแล้ว ทราบว่า ป้ายเส้นทางและป้ายข้อมูลอื่นๆ ได้รับการติดตั้งจนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว สามารถให้บริการแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและฝ่ายจัดการได้อย่างครบถ้วน โดยที่ป้ายที่พึงแสดงควรมีรายละเอียดอย่างน้อย ดังนี้

1) ป้ายแสดงเส้นทางการแข่งขัน อาทิ ป้ายจุดปล่อยตัว ป้ายแสดงเส้นทางเปลี่ยนซ้าย เปลี่ยนขวาและจุดกลับตัว ป้ายแสดงเลกิโลเมตร ป้ายแสดงผิวการจราจร ป้ายแสดงระดับความสูงของพื้นที่ ป้ายเส้นทางช่วย

2) ป้ายแสดงจุดบริการน้ำและป้ายก่อนถึงจุดบริการน้ำ

3) แผนที่และป้ายแสดงที่ตั้งของจุดอำนวยความสะดวกของงานอย่างชัดเจนทุกด้านของทางเข้า อาทิ ที่จอดรถ จุดประชาสัมพันธ์ จุดรับของสมนาคุณ จุดรับฝากสัมภาระ จุดพยาบาล ห้องสุขา ห้องอาบน้ำ จุดบริการอาหารและเครื่องดื่ม

- 4) ป้ายแสดงเส้นทางไปยังจุดจอดรถก่อนถึงบริเวณงานให้เพียงพอทุกจุด
- 5) ป้ายแสดงจุดให้บริการทางการแพทย์หรือจุดปฐมพยาบาล
- 6) ป้ายแสดงจุดตรวจสอบสารกระตุ้น
- 7) ป้ายแสดงจุดอำนวยความสะดวกอื่นๆ

## 7.2 การติดตั้งบริเวณงาน

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมวิ่งประเภทถนนไว้อย่างครบถ้วนประการใดบ้าง ซึ่งควรมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการเป็นอย่างน้อย ดังนี้

- 1) การจัดเวที/ซุ้มปล่อยตัว
- 2) การจัดเวทีมอบรางวัลและที่พักคอย/ตรวจสอบตัวตนของผู้รับรางวัล
- 3) จุดอำนวยความสะดวก
- 4) แผงเหล็กกั้นฝูงชน
- 5) ห้องสุขาหรือรถบริการสุขาเคลื่อนที่
- 6) เครื่องขยายเสียง และการควบคุมเสียง
- 7) อื่นๆ (กรณีระบุ)

## 7.3 การสรุปงานกับเจ้าหน้าที่

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับแนวทางและการสรุปงานที่ได้มอบหมายให้แก่เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องให้เกิดความชัดเจนว่าได้ดำเนินการไว้แล้วอย่างไร โดยมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการว่าต้องประสานงานหน่วยงานหรือบุคคลอย่างน้อย ดังนี้

- 1) ดำรวจผู้รับผิดชอบในพื้นที่ผิวจราจรและการรักษาความปลอดภัย
- 2) เจ้าหน้าที่ควบคุมเส้นทางวิ่ง/มาร์แชล
- 3) เจ้าหน้าที่ประจำจุดปล่อยตัว/เส้นชัย
- 4) ช่างภาพ
- 5) รถนำ
- 6) รถปิดท้าย

- 7) พิธีกร
- 8) หน่วยงานโยธาในพื้นที่
- 9) อื่นๆ กรุณาระบุ

#### 7.4 อุปกรณ์จุดปล่อยตัว/จุดกลับตัว/เส้นชัย

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมตั้งแต่บริเวณจุดปล่อยตัวหรือจุดสตาร์ท จุดกลับตัว และเส้นชัย เพื่อให้เกิดความครบถ้วนโดยผู้ปฏิบัติจะได้มีแนวทางในการดำเนินการและผู้บริหารสามารถตรวจสอบได้ว่าอุปกรณ์สำคัญสำหรับกิจกรรมได้ดำเนินการไว้แล้วอย่างไร โดยมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการว่าได้จัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมไว้อย่างน้อย ดังนี้

- 1) แตรลม/อุปกรณ์ให้สัญญาณ
- 2) แถบเส้นชัย
- 3) นาฬิกา
- 4) เครื่องมือจับเวลา
- 5) กล้องวิดีโอ
- 6) กระดานจดเวลา ปากกา กระดาษ แบบฟอร์มจดข้อมูล
- 7) โต้ะ/เก้าอี้
- 8) น้ำสำหรับกรณีฉุกเฉิน
- 9) อื่นๆ กรุณาระบุ

#### 7.5 จุดบริการระหว่างเส้นทาง

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมจุดบริการระหว่างเส้นทางเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ อาทิ น้ำดื่ม ภาชนะ การบริการอื่นๆ รวมทั้งการจัดสถานที่และความพร้อมในการรักษาความสะอาดและไม่สร้างสิ่งกีดขวางในเส้นทาง ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความมั่นใจของผู้ปฏิบัติว่ามีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการ รวมถึงช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรมสำหรับการจัดกิจกรรมในประเทศไทยนั้น ควรมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการว่าได้จัดเตรียมความพร้อมของจุดบริการระหว่างเส้นทางไว้อย่างน้อย ดังนี้



- 1) น้ำดื่ม เกลือแร่ ผลไม้ น้ำแข็ง
- 2) แก้ว
- 3) ถังน้ำ कुลเลอร์ เหยือก
- 4) ถังขยะ ถังมือ ไม้กวาด
- 5) โต้ะ
- 6) อื่นๆ กรุณาระบุ

ควรมีจุดบริการน้ำก่อนการปล่อยตัวและหลังเส้นชัย และอย่างน้อยทุกระยะ 2 – 5 กิโลเมตร หากมีอากาศร้อนควรจัดให้มีทุก 2 กิโลเมตร และมีระบบจัดเตรียมอย่างถูกสุขอนามัย

ควรคำนวณปริมาณน้ำดื่มที่ใช้ โดยในแต่ละจุดควรเตรียมน้ำเปล่าต่อนักวิ่ง 1 คน ประมาณ 250-330 มล.

หากใช้แก้วพลาสติก ขนาดแก้วที่แนะนำ คือ 6 ออนซ์ (180 มิลลิลิตร) รินน้ำไว้ประมาณ 2 ใน 3 ของแก้ว (120 มิลลิลิตร) และพิจารณาจัดเตรียมแก้วเพิ่มเติมเนื่องจากโดยเฉลี่ยนักวิ่ง 1 คนจะใช้น้ำมากกว่า 1 แก้ว

## 7.6 อุปกรณ์ประจำเส้นทาง

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมอุปกรณ์ประจำเส้นทางเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการ รวมถึง ช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรม ควรมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการว่าได้จัดเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ประจำเส้นทางไว้อย่างน้อย ดังนี้

- 1) การระบุตำแหน่งกิโลเมตร
- 2) ป้ายลูกศรในรูปแบบต่างๆ อาทิ ทางตรง เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา กลับตัว แสดงระดับความสูงของพื้นผิวจราจร
- 3) การระบุตำแหน่งจุดบริการ
- 4) นาฬิกาและ/หรือป้าย cut off
- 5) เสื่อจับเวลา (ตามความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม)

- 6) อุปกรณ์สื่อสาร
- 7) กรวยยาง แผงเหล็ก
- 8) อื่น ๆ (กรุณาระบุ)

## 7.7 จุดบริการอาหาร

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมความพร้อมของจุดบริการอาหารว่าเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ อย่างไร ทั้งนี้เพื่อให้ ผู้ปฏิบัติมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการให้บริการแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึง ช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรม ควรมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการว่าได้จัดเตรียมความพร้อมของจุดบริการอาหารไว้อย่างน้อย ดังนี้

- 1) โต๊ะ/เก้าอี้
- 2) น้ำแข็ง
- 3) แก้ว ช้อน ส้อม (แล้วแต่ประเภทอาหาร/เครื่องดื่ม)
- 4) ถังขยะ
- 5) อื่นๆ (กรุณาระบุ)

## 8. การจัดประชุมผู้เกี่ยวข้อง

### การชี้แจงผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และสรุปงานก่อนเริ่มวิ่ง

เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากระยะเตรียมการ โดยผู้จัดจำเป็นต้องจัดประชุมอีกอย่างน้อย 1 ครั้ง ก่อนเริ่มงาน เพื่อทำการชี้แจงและเตรียมความพร้อมกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในด้านต่างๆทั้งอุปกรณ์สถานที่ การแพทย์ฉุกเฉิน การปิดเส้นทางจราจร เป็นต้น

### การนิเทศและจัดกิจกรรมให้แก่อาสาสมัคร และเจ้าหน้าที่

ในช่วงใกล้วันงาน ควรมีการนัดประชุมเพื่อนิเทศและจัดกิจกรรมต่างๆให้กับเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการแพทย์ฉุกเฉิน เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องมีความรู้ความสามารถในการช่วยเหลือผู้วิ่ง การใช้อุปกรณ์ที่จำเป็นเช่น AED หรือเทคนิคการทำ Basic Life Support เป็นต้น

## 9. การเตรียมความปลอดภัยให้แก่ผู้สมัคร

### การนิเทศและจัดกิจกรรมให้แก่ผู้สมัคร

ควรมีการจัดกิจกรรมและกำหนดให้ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าววันที่เดินทางมาถึงหรือ1 วันก่อนงานวิ่ง เช่น การจัดงาน Expo การทำ Workshop เพื่อเป็นการ orientation เส้นทางวิ่ง และให้คำแนะนำแก่ผู้สมัครในการปฏิบัติตัวเมื่อมีภาวะฉุกเฉิน หรือขอความช่วยเหลือ

นอกจากนี้อาจมีกิจกรรมในการการคัดกรองผู้มีความเสี่ยงจากการวางแผนในระยะเตรียมการ เช่น บริการวัด EKG และ VO2 max รวมถึงการวัด BP ช่วงรับ BIB และก่อนวิ่ง และการดำเนินการดูแลผู้มีความเสี่ยงผ่านกระบวนการต่างๆที่ผู้จัดได้วางแผนไว้ เช่น การมีนักวิ่งทีมแพทย์วิ่งประกบ การติดตามผู้วิ่งผ่านเทคโนโลยีต่างๆ เช่น การใช้โดรนติดตาม หรือ การติดตัววัด EKG ในผู้วิ่งที่มีความเสี่ยง เพื่อเฝ้าระวังอาการฉุกเฉินทางการแพทย์

## 1. การติดตามความปลอดภัยของผู้สมัคร

### ณ จุดปล่อยตัว

ผู้จัดควรกำหนดระบบการคัดกรองที่สามารถทำได้เร็ว และง่าย ในการคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ เช่น การวัดอุณหภูมิร่างกาย และการวัดความดันโลหิตของผู้วิ่งที่จุดปล่อยตัว หรือการประกาศย้ำเตือนให้ผู้วิ่งสังเกตอาการของตนเองหรือคนรอบข้างว่ามีอาการใดบ้างที่ควรหยุดวิ่งและขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์ หรืออาสาสมัคร

นอกจากนี้การเตรียมจุดให้บริการทางการแพทย์ หรือบริการอื่นๆให้เพียงพอตามที่วางแผนไว้ในระยะก่อนหน้า จะทำให้ผู้สมัครเข้าถึงบริการทางการแพทย์ได้ง่าย ณ จุดปล่อยตัว

### ระบบติดตามความเสี่ยงขณะวิ่ง

จากการวางแผนการจัดการความเสี่ยงทางการแพทย์ร่วมกับทีมแพทย์ ทั้งในนักวิ่งทั่วไป และนักวิ่งที่มีความเสี่ยง ผู้จัดมีหน้าที่ดำเนินการตามแผนดังกล่าวในการติดตามภาวะเจ็บป่วยของผู้วิ่งจากกระบวนการต่างๆ เช่น อาสาสมัครประจำจุดปฐมพยาบาล อาสาสมัครทางการแพทย์ที่วิ่งในงาน หรือวิ่งประกบผู้ที่มีความเสี่ยง รวมถึงการจัดการระบบสื่อสารให้ราบรื่นทั้งระหว่างภายในทีมงานและผู้วิ่งที่ต้องการขอความช่วยเหลือ นอกจากนี้ยังมีการใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยติดตามในผู้มีความเสี่ยงสูงดังที่ได้วางแผนกันในระยะต้น เช่น โดรนติดตาม การติดตัววัด EKG ใว้ที่นักวิ่ง เป็นต้น

เพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงไป ควรมีหน่วยติดตามอุณหภูมิ ความชื้น ความร้อน ประจำเส้นทาง เพื่อคอยรายงานสภาพอากาศให้แก่ทีมผู้จัดงานและนำไปสู่กระบวนการตัดสินใจเพื่อป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น

### ณ จุดเส้นชัย

นอกจากการจัดให้มีบริการต่างๆครบถ้วนตามมาตรฐานของ กกท. ผู้จัดต้องกำหนดให้ผู้วิ่งทุกรายเข้าสู่กระบวนการ cool down ไม่ว่าจะผ่านป้ายสาธิตการ cool down หรือ การมีอาสาสมัครคอยทำการช่วยเหลือกระบวนการ cool down จนเสร็จสิ้นกระบวนการดังกล่าว

ควรมีการแจ้งผู้วิ่งทุกท่าน หรืออาสาสมัครทางการแพทย์ ให้สำรวจอาการของตนเองหรือบุคคลรอบข้างว่ามีอาการฉุกเฉินทางการแพทย์หรือไม่ หรือมีอาการใดบ้างที่ควรรีบติดต่อจุดให้บริการทางการแพทย์ เพื่อทำการประเมินอาการและส่งต่อเพื่อทำการรักษาต่อไป

## 2. การจัดการด้านความปลอดภัยอื่นๆ

### การจัดแสดงแผนที่การแข่งขัน

ให้จัดแสดงแผนที่แข่งขัน และอาจรวมถึงการพยากรณ์อากาศที่สำคัญไว้ตรงจุดลงทะเบียนโดยต้องมีแผนที่แสดงขนาดใหญ่ ในปริมาณที่เพียงพอต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรืออาจใช้วิธีที่ให้นักวิ่งสามารถดาวน์โหลดแผนที่การแข่งขันได้เอง อันจะช่วยสื่อสารเรื่องแผนที่การแข่งขันได้มาก

### การแจ้งเปลี่ยนแปลงเส้นทาง

ถ้ามีความจำเป็นต้องปรับเส้นทาง อย่าแค่พึ่งพาการประกาศที่จุดปล่อยตัว ทางที่ดีที่สุดผู้จัดการกิจกรรมควรจัดทำเป็นเอกสารมอบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในตอนลงทะเบียน เพื่อบอกพวกเขาถึงการเปลี่ยนแปลงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้แก้ไขแผนที่และคำบรรยายเส้นทาง อีกวิธีคือติดประกาศขนาดใหญ่หรือจัดแสดงแผนที่ที่มีการแก้ไขแล้ว และประชาสัมพันธ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบ โดยประกาศผ่านเครื่องกระจายเสียงเป็นระยะ

### การสื่อสาร

การจัดการแข่งขัน การปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือฉุกเฉินมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมีระบบสื่อสารที่ดี มาร์แชลทุกคนควรติดต่อได้โดยใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่รวมถึงวิทยุสื่อสาร ดังนั้นผู้จัดการกิจกรรมวิ่งประเภทถนน ต้องจัดให้มีระบบการสื่อสารให้เพียงพอทั่วถึงและต่อเนื่องระหว่างเจ้าหน้าที่ต่างๆ ในบริเวณเส้นทางวิ่งตลอดเวลาที่จัดกิจกรรมวิ่ง

### สถานีบริการ

ผู้จัดจำเป็นต้องมีการประสานงานและติดตามตลอดช่วงระยะเวลาของการแข่งขัน เพื่อให้มั่นใจว่าสถานีบริการแต่ละแห่งที่กำหนดไว้สามารถให้บริการได้อย่างไม่ติดขัด รวมถึงการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าเพื่อให้สถานีบริการสามารถดำเนินการต่อไปได้ และที่สำคัญสถานีบริการไม่ควรหยุดให้บริการจนกว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดจะผ่านไป

### ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ออกจากการจัดกิจกรรมวิ่ง

ในสถานการณ์จริง อาจมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ขอยกจากการแข่งขันเพราะเหนื่อย หรือวิ่งช้าจนไม่ทันเวลาตัดตัว ดังนั้น ผู้จัดการกิจกรรมจึงจำเป็นต้องจัดเตรียมการขนส่ง เพื่อนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนี้ไปยังเส้นชัย

## การจัดทีมนักวิ่งปิดท้าย

เพื่อติดตามผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนสุดท้าย ตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงเส้นชัยอาจแบ่งการวิ่งเป็นช่วงๆ โดยแต่ละทีมจะรับงานต่อเมื่ออีกทีมมาถึง ในหนึ่งทีมควรมีสมาชิก อย่างน้อย 2 คน เพื่อช่วยกันดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มท้ายที่มีภาวะร่างกายอ่อนแอ

## การจัดเตรียมรถปิดท้าย

รถปิดท้าย ต้องมีมาร์แชลปิดท้ายขบวน (Sweep Marshal) ควบคุม เพื่อคอยให้สัญญาณยกเลิกการใช้เส้นทางวิ่งและยุติการประจำตำแหน่งของบุคลากรต่างๆ ในเส้นทางวิ่ง กรณีการจัดกิจกรรมวิ่งขนาดเล็กรถปิดท้ายจะทำหน้าที่เก็บนักวิ่งที่ไม่สามารถวิ่งจนจบการจัดกิจกรรมได้ แต่ในกรณีการจัดกิจกรรมวิ่งขนาดใหญ่ จะไม่สามารถทำเช่นนี้ได้

ในรถปิดท้ายจะต้องมีทีมปฐมพยาบาล ซึ่งจะทำหน้าที่ประเมินอาการเจ็บป่วยของนักวิ่ง เช่น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งที่เหนื่อยล้าเกินไป นักวิ่งที่มีอาการขาดน้ำ เกือบหมดแรง อย่างรุนแรง เป็นต้น และมีเวชภัณฑ์ทางการแพทย์สำหรับภาวะฉุกเฉินที่เหมาะสม

## 3. มาตรการการป้องกัน COVID-19

ผู้จัดควรมีการวางแผนและดำเนินการตามมาตรการป้องกัน COVID-19 ตาม คู่มือจัดการแข่งขันวิ่งบนถนนและมาตรการจัดการแข่งขันภายใต้การแพร่ระบาด COVID-19 ของ สสส. และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

### 1. การเตรียมสถานที่การแข่งขัน

- ลงทะเบียนกิจกรรมใน “ไทยชนะ” เพื่อรองรับการ Check In – Out ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- จำนวนผู้เข้าร่วมทั้งนักกีฬาและกรรมการ ควรเหมาะสมกับพื้นที่จัดการแข่งขัน บริเวณที่มีการเคลื่อนตัวไม่เป็นระเบียบ ต้องคำนวณการใช้พื้นที่อย่างน้อย 1 คน ต่อ 5 ตารางเมตร
- ลดกิจกรรมรวมคนทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขัน
- การลงทะเบียนรับสมัครควรผ่านระบบออนไลน์ ไม่ควรรับสมัครในวันแข่งขัน

- ขั้นตอนการรับสมัคร ควรมีแนวทางการบริหารจัดการในการกระจายความแออัดของกิจกรรมต่างๆ เช่น การรับหมายเลขแข่งขัน การปล่อยตัว ทั้งนี้อาจใช้การกำหนดเวลาที่จะมาร่วมกิจกรรมโดยกระจายความแออัดออกไป เช่น การแบ่งเวลารับอุปกรณ์แข่งขัน การแบ่งเวลาปล่อยตัว เป็นต้น
- จุดเริ่มต้นและเส้นชัยอาจทำการแยกกัน เพื่อจะได้ไม่เกิดความหนาแน่น และการชนกันของนักวิ่งที่เข้าเส้นชัยกับนักวิ่งที่กำลังทำการปล่อยตัว โดยกำหนดทิศทางของผู้เข้าเส้นชัยควรนำไปสู่จุดจอดรถ และออกจากงานได้ทันที
- สถานที่จัดการแข่งขันควรเป็นพื้นที่โล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก
- จัดให้มีจุดบริการแอลกอฮอล์ หรือน้ำยาทำความสะอาด สำหรับฉีดทำความสะอาดมือและอุปกรณ์กระจายอยู่ทั่วงาน
- ควรมีการแจก หรือจำหน่ายหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าสำรองสำหรับผู้จัด เจ้าหน้าที่ และผู้เข้าร่วมแข่งขันที่ไม่ได้สวมมาในงาน
- กำหนด และจัดพื้นที่เว้นระยะห่างกันของผู้ใช้บริการ 1-2 เมตร ที่ชัดเจนทั้งจุด Check in และจุดปล่อยตัว รวมถึงบริเวณที่มีการต่อคิว เช่น ต่อแถวกันเข้าห้องน้ำ ต่อคิวเพื่อตรวจคัดกรอง

## 2. การเตรียมความพร้อมในการจัดแข่งขัน

### 2.1 มาตรการคัดกรองอาการป่วย

- ประชาสัมพันธ์ให้มีรับรองตนเอง โดยไม่ไปในพื้นที่เสี่ยงการระบาดก่อนการแข่งขัน 14 วัน อาจใช้แอปพลิเคชัน “หมอชนะ” แสดงประวัติเส้นทางการเดินทาง
- มีจุดคัดกรองวัดอุณหภูมิและอาการไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ หน้าทางเข้างานที่ชัดเจน และมีพนักงานรับผิดชอบทำหน้าที่คัดกรองผู้เข้าร่วมแข่งขันตลอดเวลา
- กรณีพบผู้ที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ป่วย หรือสงสัยว่าจะป่วย ควรแยกออกมาในสถานที่จัดเตรียมไว้
- กำหนดพื้นที่บริการทางการแพทย์ กับพื้นที่สำหรับบุคคลที่ตรวจพบความเสี่ยง แยกไว้ชัดเจนพร้อมแผนการลำเลียง รายชื่อโรงพยาบาลที่รองรับกรณีที่ตรวจพบ
- จัดให้ทำสัญลักษณ์สำหรับผู้ผ่านการตรวจคัดกรองแล้ว
- เข้มงวดเรื่องการใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าของผู้เข้าร่วมงานทุกคน

### 2.2 มาตรการในการป้องกันโรค

- ประชาสัมพันธ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรักษาระยะห่าง 1-2 เมตร
- ควรสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า และถุงมือตลอดการแข่งขัน (ถุงมือสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยบริการ)
- ควรล้างมือด้วยสบู่ และน้ำสะอาด หรือแอลกอฮอล์บ่อยๆ โดยหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัส ใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- เพื่อลดความแออัดของนักวิ่งที่เข้าสู่จุดบริการ อาจกำหนดการแยกรับการบริการ เช่น แยกจุดบริการออกเป็น ชาย-ขวา โดยนักวิ่งควรทราบว่าตนรับน้ำ จากฝั่งใด และเพิ่มความห่างของโต๊ะบริการให้มากเพื่อกระจายนักวิ่งที่มารับบริการ
- การปล่อยตัวการแข่งขัน เน้นไม่ให้เกิดความแออัดบริเวณจุดปล่อยตัว ตัวอย่างของรูปแบบ ในการปล่อยตัวที่ช่วยกระจายความแออัด ดังนี้

- แบบปล่อยตัวเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ 10-25 คน มีกำหนดการที่แน่นอนและเริ่มต้นพร้อมกัน ซึ่งการปล่อยตัว แบบนี้จะสามารถปล่อยตัวนักกีฬาได้ประมาณ 1,000 คน ต่อชั่วโมง

- แบบปล่อยตัวแบบเป็นช่วงเวลา โดยกำหนดช่วงเวลาปล่อยตัวไว้ชัดเจน เช่น ปล่อยตัว เวลา 06:00 – 06:05 น. นักกีฬาในกลุ่มนี้จะมาในช่วงเวลาไหนก็ได้ ซึ่งการปล่อยตัวแบบนี้จะสามารถปล่อยตัวนักกีฬาได้ประมาณ 3,000 คน ต่อชั่วโมง

- แบบปล่อยตัวแบบต่อเนื่องทีละ 1-2 คน เวลาห่างกัน 2 วินาที โดยกำหนดไว้ และเมื่อได้เวลาแข่งขันก็ทยอยปล่อยนักกีฬาออกไปครั้งละ 1-2 คนพร้อมๆ กับเรียกนักกีฬามาเช็คอินเพิ่มซึ่งการปล่อยตัวแบบนี้จะสามารถปล่อยตัวนักกีฬาได้ประมาณ 3,000 คนต่อชั่วโมง

- แบบปล่อยตัวเป็นสาย โดยกำหนดกลุ่มปล่อยตัวเป็นสาย เช่น สาย A สาย B สาย C สาย D วางสลับกันเป็นรูปฟันปลา และเมื่อได้เวลาแข่งขันก็จะปล่อยตัวก็จะทยอยปล่อยนักกีฬาออกไปครั้งละ 1-4 คน พร้อมๆ กับเรียกนักกีฬามาเช็คอินเพิ่ม ซึ่งการปล่อยตัวแบบนี้จะสามารถปล่อยตัวนักกีฬาได้มากกว่า 5,000 คน ต่อชั่วโมง แต่พื้นที่ในการปล่อยตัวควรมีความกว้างเพียงพอ (2 เมตร ต่อ 1 สาย)

- กำหนด และจัดพื้นที่เว้นระยะห่างกันของผู้ใช้บริการ 1-2 เมตร ที่ชัดเจนทั้งจุด Check In และจุดปล่อยตัว รวมถึงบริเวณที่มีการต่อคิว เช่น ต่อแถวกันเข้าห้องน้ำ ต่อคิวเพื่อตรวจคัดกรอง
- กรณีจำเป็นต้องบริการอาหารระหว่างเส้นทาง อาหารต่างๆ ควรเป็นแบบมีบรรจุภัณฑ์มิดชิด เช่น เจลให้พลังงาน ขนมปัง ผลไม้ควรมีเปลือก เช่น กล้วย



- หากจำเป็นต้องมีบริการอาหารหลังเส้นชัย ควรเป็นแบบกล่องปิดผนึก โดยจัดเตรียมเป็นชุดๆ เพื่อให้  
ง่ายต่อการส่งต่อให้กับนักกีฬา หรือควรเป็นประเภทปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน
- กรณีมีการมอบเหรียญรางวัลของผู้เข้าเส้นชัย ควรอย่าให้เกิดการแออัด
- กรณีมีการมอบรางวัลแก่ผู้ชนะการแข่งขัน ควรจัดสถานที่และจุดยืนให้มีระยะห่าง 1-2 เมตร หรืออาจ  
ใช้การจัดส่งทางไปรษณีย์หลังการแข่งขันแทน
- ควรกระจายจุดพื้นที่รวมตัวก่อนการแข่งขันไว้หลายจุด เพื่อการคัดกรอง เช็คอินไทยชนะ อบอุ่น  
ร่างกาย โดยคำนวณสัดส่วนจาก 1 คน ต่อ 5 ตารางเมตร

### 2.3 มาตรการในการทำความสะอาด

- ให้มีการทำความสะอาดจุดที่มีการสัมผัสบ่อย เช่น ลูกบิดประตูเข้า-ออก ประตูห้องสุขา
- จัดให้มีถังขยะ กระจายอยู่หลายๆ แห่ง และจัดให้มีผู้ดูแลเก็บขยะอยู่ตลอดเวลา
- กรณีมีรถรับ-ส่งผู้เข้าร่วมการแข่งขัน ควรทำความสะอาดเบาะรถทุกครั้งที่เปลี่ยนรอบผู้โดยสาร

## 1. การติดตามภาวะบาดเจ็บ อาการเสียงหลังงานวิ่ง

ผู้จัดควรจัดเตรียมระบบเฝ้าระวังอาการบาดเจ็บ หรือภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ เมื่อเสร็จสิ้นการวิ่ง ผ่านการช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆ เช่น

- การแจ้งให้ผู้วิ่งสังเกตอาการของตนเองหลังวิ่ง พร้อมการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ
- การสร้างระบบช่วยเหลือที่คอยรับเรื่องภายหลังวันวิ่ง โดยมีทีมแพทย์หรือผู้จัด ที่ทำหน้าที่ประเมินอาการ และให้คำแนะนำเพื่อเข้าสู่ระบบการรักษา

## 2. การรายงานผล

การสร้างระบบลงทะเบียนการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการแข่งขัน ที่ครอบคลุมมากกว่าแค่ลักษณะการบาดเจ็บ แต่ต้องครอบคลุมถึงปัจจัยสาเหตุต่าง ๆ ที่มีความเสี่ยงทั้งก่อน และขณะเกิดเหตุ เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์และนำไปสู่การพัฒนามาตรการป้องกันความเสี่ยงในอนาคตที่มีประสิทธิภาพ

## 3. การดำเนินการในประเด็นอื่นๆตามมาตรฐานของ กทท.

**การจัดเก็บสถานที่ให้เป็นระเบียบ การคืนพื้นผิวจราจร และการเก็บขยะ (แผนการเก็บขยะ)**

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมความพร้อมของการจัดเก็บสถานที่ให้เป็นระเบียบ การคืนพื้นผิวจราจร และการเก็บขยะว่าเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ อย่างไร โดยเฉพาะควรมีการจัดทำแผนการรักษาความสะอาดและเก็บขยะสิ่งปฏิกูลให้เรียบร้อยและคืนพื้นที่และผิวจราจรให้เรียบร้อย โดยต้องประสานกับหน่วยงานโยธาหรือหน่วยงานรักษาความสะอาดของพื้นที่ให้ชัดเจนเรื่องการรวบรวมขยะ การจัดรถจัดเก็บขยะ การฉีดล้าง ทำความสะอาด หรือการดำเนินการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

## ประชุมประเมินผล

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมการประชุมประเมินผลกิจกรรม ซึ่งอาจดำเนินการได้ในหลายลักษณะ อาทิ ร่างหนังสือเชิญประชุม พร้อมวาระการประชุม การกำหนดจัดการประชุม การจัดทำร่างผลการประเมินเพื่อนำเข้าพิจารณา

### **สรุปถอดบทเรียนและขอบคุณเจ้าหน้าที่**

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมการสรุปถอดบทเรียนและขอบคุณเจ้าหน้าที่ ซึ่งเป็นการดำเนินการภายในขององค์กร โดยอาจจัดการได้หลายรูปแบบ อาทิ การจัดการประชุมเชิงสัมมนา การพบปะเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การประชุมในลักษณะ working Lunch งานเลี้ยงขอบคุณ