

# ข้อปฏิบัติที่ดีในการจัดกิจกรรม วิ่งประเภทถนน

## Best Practices for Organizing Road Race



เรียบเรียงโดย

คณะกรรมการพัฒนาแนวทางและมาตรฐานการจัดงานวิ่ง

สนับสนุนการจัดทำโดย



## คำนำ

“คณะทำงานพัฒนาแนวทางและมาตรฐานการจัดงานวิ่ง” เกิดจากการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาแนวทางและมาตรฐานการจัดงานวิ่งของต่างประเทศและให้คำแนะนำเพื่อการวางมาตรฐานสำหรับประเทศไทย

จากที่คณะทำงานฯ ชุดนี้ได้ศึกษาคู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนนจากหลากหลายแหล่งของต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนนของสหพันธ์สมาคมกรีฑานานาชาติ (International Association of Athletics Federations: IAAF) ซึ่งเป็นองค์กรระดับโลกที่ดูแลกฎ กติกาด้านกรีฑา (รวมถึงการวิ่งประเภทถนน) และยังเป็นผู้จัดระดับคุณภาพของการจัดการแข่งขันวิ่งถนนในระดับโลก (ออกป้ายรับรองการจัดการแข่งขันวิ่งถนน: Road Race Label) รวมถึง ศึกษาจากคู่มือการจัดงานวิ่งประเภทถนนของ runbritain ซึ่งเป็นองค์กรที่ดูแลและพัฒนาและออกมาตรฐานสำหรับการวิ่งประเภทถนน สังกัดสมาคมกรีฑาแห่งสหราชอาณาจักร (UK Athletics: UKA) และศึกษาเกณฑ์การอนุญาตการจัดระดับ (ป้ายรับรอง) งานวิ่งประเภทถนนของสมาคมวิ่งประเภทถนนของอังกฤษ (British Association of Road Race: BARR) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนนของไอร์แลนด์ เป็นต้น

จึงได้พัฒนาเอกสารฉบับนี้ ซึ่งเรียกว่าเป็น “ข้อปฏิบัติที่ดีในการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนน” จากการสังเคราะห์องค์ความรู้จากแหล่งต่างๆ ผสมกับการกลั่นกรองเพื่อให้สามารถประยุกต์ใช้กับบริบทของประเทศไทยได้

“ข้อปฏิบัติที่ดีในการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนน” นี้ แบ่งเป็น 4 หมวด ประกอบด้วย

1. แนวคิดเบื้องต้น
2. การบริหารจัดการ
3. การวางแผนเส้นทางการแข่งขันและองค์ประกอบในเส้นทาง
4. การแข่งขัน

อย่างไรก็ตาม คณะทำงานฯ ตระหนักดีว่ายังคงมีรายละเอียดอีกมากในการนำไปใช้ ซึ่งสามารถสืบค้นได้จากเอกสารที่แนะนำไว้ในภาคผนวก อีกทั้งคณะทำงานฯ ยินดีที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ให้กับองค์กรหรือหน่วยงานที่ต้องการ โดยสามารถติดต่อมาได้ที่สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย

คณะทำงานพัฒนาแนวทางและมาตรฐานการจัดงานวิ่ง

# สารบัญ

## I แนวคิด เบื้องต้น

P.4

## II การบริหาร จัดการ

P.5

## III การวางแผนเส้นทาง การแข่งขันและ องค์ประกอบในเส้นทาง

P.9

## IV การแข่งขัน

P.19

(1) เบื้องต้น	9
(2) การวัดเส้นทางการแข่งขัน	11
(3) การให้ข้อมูลบริเวณงานและการจัดการก่อนปล่อยตัว	11
(4) องค์ประกอบของจุดปล่อยตัวและการปล่อยตัว	12
(5) นักกีฬาพิการ: นักกีฬาวีลแชร์และประเภทอื่นๆ	14
(6) การจัดการและควบคุมดูแลในเส้นทางการแข่งขัน	14
(7) จุดบริการน้ำ	15
(8) ระบบการสื่อสารภายในสนามแข่งขัน	17
(9) หน่วยแพทย์และพยาบาลและการเตรียมรับเหตุฉุกเฉิน	17

(1) การจัดองค์กร	5
(2) การประชาสัมพันธ์ก่อนการรับสมัคร	6
(3) ข้อมูลสรุปสุดท้ายเกี่ยวกับการแข่งขัน (Final Details)	7
(4) การลงทะเบียนผู้เข้าแข่งขัน	7
(5) อื่นๆ	8

(1) แต่งตั้งเจ้าหน้าที่สำหรับการแข่งขัน	19
(2) รถนำ	20
(3) เส้นชัย	21
(4) การบริการหลังเส้นชัย	23
(5) การดำเนินงานหลังการแข่งขัน	24

### ภาคผนวก

● ภาคผนวก 1 จุดบริการน้ำ	25
● ภาคผนวก 2 การกู้ชีพและการติดต่อหน่วยงาน องค์กร และคณะทำงานที่สามารถสนับสนุนการกู้ชีพในงานวิ่ง	28
● ภาคผนวก 3 เครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator: AED)	31
● ภาคผนวก 4 สีบคัน	33
● ภาคผนวก 5 องค์กรที่เกี่ยวข้อง	34
● ภาคผนวก 6 คณะทำงานพัฒนาแนวทางและมาตรฐานการจัดงานวิ่ง	36

ข้อปฏิบัติที่ดี  
ในการจัดกิจกรรมวิ่ง  
ประเภทถนน



Best Practices  
for Organizing  
Road Race



ผู้จัดงานวิ่งต้องพิจารณาถึงเรื่องต่างๆ เหล่านี้


### 1. วัตถุประสงค์ของการจัดงานวิ่ง

- เพื่อประชาสัมพันธ์องค์กร
- เพื่อการกุศลหรือประโยชน์สาธารณะ
- เพื่อดำเนินธุรกิจจากการจัดการแข่งขันวิ่งโดยตรง
- เพื่อตอบสนองความพึงพอใจส่วนตัว
- เพื่อการชิงชนะเลิศระดับชาติ

### 2. กลุ่มนักวิ่งเป้าหมายที่อยากให้การแข่งขัน

- นักวิ่งชั้นนำของโลก
- นักวิ่งแนวหน้าระดับชาติของไทย
- นักวิ่งที่มีความสามารถในระดับที่อาจชนะในประเภทกลุ่มอายุ
- นักวิ่งชมรม
- นักวิ่งการกุศล
- นักวิ่งท่องเที่ยวต่างชาติ
- ผู้ที่เริ่มสนใจการวิ่งแต่ยังไม่จริงจัง
- หรือ...เป้าหมายของผู้จัดคือนักวิ่งทุกประเภท

3. ปริมาณของนักวิ่งที่เข้าร่วมงาน
4. ระดับความจริงจังของการวัดผลการแข่งขัน
5. ระดับคุณภาพ/มาตรฐานของการจัดงานหรือการจัดการแข่งขัน
6. ช่วงเวลาของการจัดงานวิ่ง ลักษณะภูมิอากาศ การจราจร ความสะดวกของท้องถิ่น ความสามารถในการบริการด้านที่พัก งานวิ่งอื่นๆ ที่จัดใกล้กัน หรือมีกลุ่มนักวิ่งเป้าหมายคล้ายกัน
7. การเลือกพื้นที่เพื่อจัดงานวิ่ง
8. ความปลอดภัยของผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่าย รวมไปถึงประชาชนที่จะได้รับผลกระทบจากการจัดงานด้วย
9. ความรับผิดชอบตามกฎหมายและข้อบังคับท้องถิ่น



## II การบริหาร จัดการ

### 1. การจัด องค์กร

องค์กรของผู้จัดงานวิ่งควรมีบุคคลและหน่วยงานซึ่งรับผิดชอบดูแลงานต่างๆ ดังนี้:

- ผู้อำนวยการแข่งขัน (Race Director)
- ฝ่ายออกแบบและจัดการเส้นทาง/สนามแข่งขัน
- ฝ่ายการแพทย์และพยาบาล
- ฝ่ายทะเบียน รับสมัคร ประสานงานกับนักวิ่ง ทั้งระหว่างมารับสมัครและในวันรับอุปกรณ์การแข่งขัน (Race Kit)
- ฝ่ายดูแลบริเวณปล่อยตัวและเส้นชัย การสร้าง ประกอบ ติดตั้งวัสดุต่างๆ อันได้แก่ ห้องน้ำ สถานที่เปลี่ยนชุด จุดรับฝากสัมภาระ จุดบริการเครื่องดื่ม อุปกรณ์กันลมฝุ่นชน โครงสร้างเพื่อติดตั้งระบบจับเวลา เป็นต้น ทั้งนี้ รวมถึงการรื้อถอนและขนย้ายออกเมื่อแข่งขันเสร็จสิ้น
- ฝ่ายดูแลจุดบริการน้ำ และจุดบริการ
- ฝ่ายเจ้าหน้าที่และกติกากการแข่งขัน
- ฝ่ายประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของรัฐในพื้นที่ ตำรวจ รถพยาบาล กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข ทีมงานสนับสนุนดูแลการติดต่อสื่อสาร
- ฝ่ายดูแลการคมนาคมโดยรอบและที่จอดรถ
- ฝ่ายรักษาความปลอดภัย
- ฝ่ายสื่อสารทางสื่อออนไลน์ เว็บไซต์ อีเมล เฟสบุ๊กแฟนเพจ เป็นต้น
- ฝ่ายสื่อสาร วิทยุสื่อสาร โทรศัพท์ ทุกช่องทางในวันแข่งขัน
- ฝ่ายทำความสะอาด และดูแลการกลับคืนสภาพ ซึ่งมักเป็นสิ่งแรกที่ต้องทำก่อนที่จะเปิดถนนอีกครั้ง

- ฝ่ายจัดซื้อจัดจ้าง เลือ ของที่ระลึก เหรียญ รางวัล อุปกรณ์จับเวลา และอื่นๆ
- ฝ่ายสิทธิประโยชน์ การคัดเลือกสปอนเซอร์ การเงิน การควบคุม รายรับและรายจ่าย
- ฝ่ายประสานงานสื่อ การโฆษณา
- ฝ่ายกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเอ็กซ์โป และการแสดงต่างๆ
- ฝ่ายอำนวยความสะดวกและพิธีการ พิธีเปิดและพิธีมอบรางวัลตอน จบ การรับรองผู้สนับสนุน และบุคคลสำคัญที่มาร่วมงาน

## 2. การประชาสัมพันธ์ ก่อนการรับสมัคร

ผู้จัดงานวิงควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับงานแก่ผู้ที่จะสมัครร่วมงาน  
ซึ่งควรมีรายละเอียดตามนี้เป็นอย่างน้อย

- ชื่อองค์กร นิติบุคคล บุคคล หรือชมรมของผู้จัดงานวิงนั้น
- วัน เวลา และสถานที่ของการจัดงาน
- ระยะเวลาการจัดการแข่งขัน
- โครงสร้างรางวัล (อายุ เพศ ระยะ หรืออื่นๆ)
- ข้อจำกัดด้านอายุสำหรับเด็ก
- ระบุว่าการแข่งขันจะยึดกติกาขององค์กรวิงใด มีกติกาพิเศษของการแข่งขันอย่างไรบ้าง
- เวลาปล่อยตัวของการแข่งขันแต่ละระยะ
- จำนวนสูงสุดของนักวิงที่จะรับสมัครในการแข่งขันแต่ละระยะ และเงื่อนไขต่างๆ ในการรับสมัคร
- ค่าสมัครและวิธีการชำระเงิน
- ข้อมูลการเดินทางสู่งานวิง จุดจอดรถ และปริมาณรถที่จอดได้ในแต่ละจุด
- ข้อมูลการจราจรบนเส้นทางการแข่งขัน แสดงลักษณะการปิดกั้นการจราจรบนเส้นทางวิงที่อาจแตกต่างกันในเส้นทางช่วงต่างๆ ดังนี้

✓  
ช่วงถนนที่เปิดการจราจร  
(ปลอดการเดินรถ)

✓  
ช่วงถนนที่มีการจราจร  
แต่มีแนวรั้วแบ่งกั้นนักวิง  
จากการจราจร “อย่าง  
ชัดเจน” โดยแบ่งกั้น  
กรวยยาง หรืออุปกรณ์  
อื่นๆ ที่วางติดกันเป็น  
แนว

✓  
ถนนที่มีการจราจร แต่  
มีการกั้นแบ่งการจราจร  
“เป็นระยะๆ” ห่างกันไม่  
เกินจุดละ 20 เมตร

✓  
ช่วงถนนที่เปิดการ  
จราจร และไม่มีการปิด  
กั้นใดๆ

- เวลาตัดตัว (Cut off time) (ถ้ามี)
- เวลาเปิดการจราจรเป็นปกติ (ถ้ามี)
- คำแนะนำให้ผู้แข่งขันเขียนข้อมูลทางสุขภาพ อาการเจ็บป่วย และเงื่อนไขการรักษาพยาบาลที่ด้านหลังของป้ายหมายเลขการแข่งขัน
- วันเวลา สถานที่ วิธีการสมัคร และการแจกจ่ายป้ายหมายเลขการแข่งขันและของที่ระลึก

### 3. ข้อมูลสรุปสุดท้าย เกี่ยวกับการแข่งขัน (Final Details)

ผู้จัดงานวิ้งควรให้ข้อมูล “ข้อมูลสรุปสุดท้ายเกี่ยวกับการแข่งขัน” (Final Details) ให้กับผู้ที่สมัครร่วมการแข่งขันในวันสมัคร หรือภายในวันที่กำหนดไว้ก่อนการแข่งขันไม่ต่ำกว่า 7 วัน ซึ่งควรมีรายละเอียดตามนี้เป็นอย่างน้อย

- การเดินทางสู่จุดปล่อยตัวหรือกองอำนวยการแข่งขัน
- รายละเอียดกระบวนการปล่อยตัว (เช่น ระบุช่องทางการเดินเข้าคอกปล่อยตัว ระบุการจัดลำดับการปล่อยตัว เป็นต้น)
- กระบวนการต่างๆ หลังเข้าเส้นชัย (เช่น การรับป้ายอันดับ รับเหรียญ รับของที่ระลึก น้ำดื่ม อาหาร เป็นต้น)
- ขั้นตอนการประท้วงผลการแข่งขัน
- สิ่งอำนวยความสะดวกในบริเวณงาน เช่น สุขา ห้องอาบน้ำ การฝากสัมภาระ เป็นต้น
- กำหนดการของพิธีการต่างๆ
- บริการแจ้งผลการแข่งขัน
- แผนที่แสดงกองอำนวยการและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ
- ระยะทางและลักษณะของเส้นทางการแข่งขันที่ชัดเจน
- แผนที่เส้นทางการแข่งขันฉบับล่าสุด ระบุการปิดการจราจรตามที่ปรับแก้ล่าสุดแล้ว
- ระบุช่วงระยะที่จะตั้งจุดบริการน้ำ

### 4. การลงทะเบียน ผู้เข้าแข่งขัน

- ผู้จัดงานอาจใช้หลายช่องทางในการลงทะเบียนหรือรับสมัคร ขึ้นอยู่กับขนาดของงาน มีทั้งการสมัครผ่านระบบออนไลน์ และสมัครโดยใช้ใบสมัคร
- งานวิ้งที่ได้รับความนิยม อาจต้องกำหนดวิธีการคัดเลือกผู้ได้รับสิทธิ์ในการเข้าร่วมการแข่งขัน เช่น ใช้ระบบล็อตเตอรี่หรืออื่นๆ



- งานวิ่งขนาดเล็กและขนาดกลางอาจยอมให้มีการสมัครในวันแข่งขัน แต่จะต้องจำกัดปริมาณผู้เข้าร่วมการแข่งขันไม่ให้ส่งผลกระทบต่อ การบริหารจัดการการแข่งขัน
- งานวิ่งขนาดใหญ่จำนวนมากจะมีการแจกเบอร์วิ่งร่วมกับงานเอ็กซ์โป และไม่อนุญาตให้รับเบอร์วิ่งในวันแข่งขัน
- วิธีการแจกเบอร์วิ่งและของที่ระลึก (หลักๆ คือ เสื้อยืด) ขึ้นอยู่กับ จำนวนผู้เข้าร่วมงาน พื้นที่ เวลา และเจ้าหน้าที่ การวางแผนอย่าง รอบคอบจำเป็นต่อการเตรียมจำนวนจุดบริการที่เพียงพอ เพื่อ บริหารจัดการให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

## 5. อื่นๆ

- มีกำหนดการโดยรายละเอียดงานในทุกด้าน เผยแพร่ต่อเจ้าหน้าที่ ในองค์กรที่เกี่ยวข้อง 24 ชั่วโมงก่อนหน้างานวิ่ง
- มีแผนการประกอบติดตั้งและรื้อถอน อุปกรณ์สนามและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้เป็นไปตามข้อกำหนดด้านความปลอดภัย



### III การวางแผนเส้นทาง การแข่งขัน และองค์ประกอบในเส้นทาง

#### 1. เบื้องต้น

ได้รับอนุญาตจากหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องตามกฎหมาย

- แจกให้โรงพยาบาลและสถานพยาบาลในท้องถิ่นและย่านใกล้เคียงทราบล่วงหน้าว่าจะมีการจัดงานวิ่ง
- มีแผนปฏิบัติการทางการแพทย์และพยาบาล ทั้งการบริการทั่วไปและกรณีฉุกเฉิน
- แจกให้ผู้อยู่อาศัยในพื้นที่และโดยรอบเส้นทางวิ่งทราบล่วงหน้าว่าจะมีการจัดงานวิ่ง
- การเลือกเส้นทางการแข่งขันควรคำนึงถึง

✓  
ตำแหน่งที่เหมาะสมสำหรับเป็นจุดปล่อยตัวและเส้นชัย ต้องมีพื้นที่กว้างขวางเพียงพอต่อปริมาณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในงานวิ่ง และเพียงพอต่อการจัดวางองค์ประกอบและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

✓  
ความปลอดภัยของนักวิ่ง พิจารณาความเสี่ยง

✓  
ทุกอย่างที่อาจเกิดขึ้น การวางแผนป้องกันและลดระดับความเสี่ยงนั้นๆ

✓  
ความสะดวกในการเข้าถึงกองอำนวยความสะดวก ปล่อยตัว และเส้นชัย

✓  
พยายามให้ชุมชนในบริเวณที่จัดงานวิ่งได้รับผลกระทบน้อยที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ เป็นต้น

✓  
ว่าเลือกใช้เส้นทางการแข่งขันที่ผู้คนในชุมชนสามารถหลบเลี่ยงได้ หากต้องปิดการจราจร หากเส้นทางวิ่งต้องตัดกับกระแสการจราจร ต้องพิจารณาระยะเวลาที่ผู้ขับขี่ต้องหยุดรอ เส้นทางวิ่งต้องไม่ปิดกั้นการเข้าถึงสถานที่อันเกี่ยวเนื่องกับความช่วยเหลือฉุกเฉิน เช่นสถานพยาบาล สถานีดับเพลิง

✓  
มีแสงสว่างเพียงพอ

✓  
เส้นทางวิ่งกว้างเพียงพอเมื่อเทียบกับจำนวนผู้เข้าร่วม

✓  
พื้นผิวสนามแข่งขันเรียบ แข็งตลอดเส้นทาง หากมีช่วงใดที่ผิดจากนี้ต้องแจ้งให้ชัดเจน

● ข้อพิจารณาเรื่องป้าย

✓ มีการตั้งป้ายแสดงระยะทางที่ถูกต้องแม่นยำทุกกิโลเมตร รวมถึงที่จุดครึ่งทาง

✓ มีป้ายสัญลักษณ์บอกทิศทางการวิ่งบนเส้นทางอย่างชัดเจนทุกทางแยก เพื่อให้ผู้เข้าร่วมใช้เส้นทางได้อย่างถูกต้อง

✓ เนื่องจากโดยปกติจะมีนักวิ่งจำนวนมากในเขตบริเวณการจัดงานและในเส้นทาง ป้ายต่างๆ ที่ตั้งเพื่อให้ข้อมูลจึงควรเห็นได้ชัดเจน ขนาดป้าย ขนาดตัวอักษร และสัญลักษณ์ใหญ่เพียงพอที่จะเห็นชัดได้จากระยะไกลพอสมควร ไม่ถูกบดบังจากผู้ร่วม

งาน มีความสูงอย่างน้อยอยู่ในระดับสายตา (ความสูงของป้ายที่ดีเยี่ยมคือ ระดับที่สูงกว่าศีรษะ) การตั้งป้ายควรคำนึงถึงความมั่นคงจากแรงลมด้วยและไม่บดบังป้ายจราจรหรือเส้นทางสัญจรปกติ

✓ มีป้ายแจ้งเตือนอย่างชัดเจนอย่างน้อย 100 เมตรก่อนถึงทุกจุดบริการน้ำ และจุดอำนวยความสะดวกต่างๆ

✓ มีป้ายเพิ่มเติมเพื่อบอกระยะ 400 เมตร และ 200 เมตร ก่อนถึงเส้นชัย

- จัดระบบบริเวณจุดปล่อยตัวให้สามารถรับมือกับฝูงชนจำนวนมาก เพื่อให้ทั้งนักวิ่งและผู้ชมมีความปลอดภัย
- การจัดวางทิศทางและผังบริเวณจุดปล่อยตัว โดยต้องคำนึงถึงกระแสการเคลื่อนที่ของนักวิ่งเข้าสู่คอกปล่อยตัว เพื่อไม่ให้เกิดการติดขัด และไม่เดินตัดเข้าไปยังบริเวณปลอดภัยคนหน้าจุดปล่อยตัว หรือเดินลัดคิวเข้าคอกปล่อยตัว
- กรณีไม่สามารถปิดการจราจรได้ทั้งหมด ต้องมีอุปกรณ์กันแบ่งเส้นทางวิ่งกับเส้นทางยานพาหนะเพื่อความปลอดภัย หากทำตามนี้ไม่ได้ ต้องแจ้งต่อนักวิ่งอย่างชัดเจนก่อนการสมัครหรือโดยรวดเร็วหลังจากผู้จัดทราบ
- ปัญหาที่พบบ่อยกันในพื้นที่การแข่งขันคือ สัญญาณโทรศัพท์เคลื่อนที่ล่มเนื่องจากปริมาณความต้องการใช้งานสูง ผู้จัดการแข่งขันต้องประสานงานกับผู้ให้บริการโทรคมนาคมเพื่อให้แน่ใจว่าจะให้บริการได้อย่างเพียงพอ

## 2. การวัดเส้นทางการแข่งขัน

- ระยะทางการจัดการแข่งขันควรได้รับการวัดและรับรองจากสมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทย (ในพระบรมราชูปถัมภ์) หรือผู้ได้รับการอนุญาตจากสมาคมกีฬากรีฑาฯ นั่นคือ การวัดระยะทางด้วยจักรยานที่สอบเทียบแล้ว (Calibrated Bicycle)
- หากผู้จัดการแข่งขันทำการวัดระยะเอง ต้องระบุเครื่องมือและวิธีการวัดระยะด้วย

## 3. การให้ข้อมูลบริเวณงานและการจัดการก่อนปล่อยตัว

- ก่อนถึงบริเวณจัดงาน ควรมีป้ายแสดงเส้นทางไปยังจุดจอดรถที่ทุกทางแยกในระยะ 3 กิโลเมตร โดยคำนึงว่านักวิ่งอาจเดินทางมาจากหลายทิศทาง
- ควรมีแผนผังแสดงที่ตั้งของจุดอำนวยความสะดวกของงานอย่างชัดเจนทุกด้านของทางเข้า
- มีป้ายที่เห็นชัดเจนเพื่อแสดงทิศทางและสถานที่ตั้งของจุดอำนวยความสะดวกต่างๆ

จุดประชาสัมพันธ์	ผังช่องทางการเดินเข้าสู่คอกปล่อยตัว	จุดรับฝากสัมภาระ	ที่จอดรถ
จุดปล่อยตัว	ห้องสุขา	จุดพยาบาล	จุดบริการอาหาร/เครื่องดื่ม
			ฯลฯ

- ควรมีป้ายใหญ่แสดงผังเส้นทางวิ่ง เลขกิโลเมตร และพิกัดของจุดบริการน้ำและจุดอำนวยความสะดวกต่างๆ ตลอดเส้นทางวิ่ง หากเป็นเส้นทางวิ่งที่ไม่ใช่ทางราบ ต้องมีกราฟแสดงระดับความสูงของพื้นที่ด้วย
- ควรมีกองอำนวยความสะดวก โต๊ะ หรือเต็นท์ประชาสัมพันธ์อยู่บริเวณศูนย์กลางของงาน โดยมีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ประจำอยู่ตลอดการจัดการจัดงาน
- มีการประกาศย้ำให้นักวิ่งกรอกข้อมูลติดต่อฉุกเฉินและข้อมูลด้านสุขภาพบนหมายเลขติดหน้าอกให้ครบถ้วน

- มีป้ายบอกทางไปยังห้องสุขา/ห้องอาบน้ำ (ซึ่งควรแยกเพศ) อย่างทั่วถึงและชัดเจน

✓  
จำนวนห้องสุขาควรสัมพันธ์กับปริมาณนักวิ่ง เพื่อให้มีการรอคิวใช้ห้องสุขานานเกินไป

✓  
ควรมีผู้รับผิดชอบดูแลทำความสะอาดห้องสุขาอย่างต่อเนื่อง

✓  
ห้องสุขาควรถูกสุขอนามัย อย่างน้อยควรมีอ่างล้างมือและกระดาษชำระ

✓  
การแข่งขันที่มีระยะเกินฮาล์ฟมาราธอน ควรพิจารณาเพิ่มห้องสุขาระหว่างเส้นทางการแข่งขันด้วย

- ควรมีป้ายใหญ่แสดงผังเส้นทางวิ่ง เลขกิโลเมตร และพิกัดของจุดบริการน้ำและจุดอำนวยความสะดวกต่างๆ ตลอดเส้นทางวิ่ง หากเป็นเส้นทางวิ่งที่ไม่ใช่ทางราบ ต้องมีกราฟแสดงระดับความสูงของพื้นที่ด้วย
- ควรมีกองอำนวยการ โต๊ะ หรือเต็นท์ประชาสัมพันธ์อยู่บริเวณศูนย์กลางของงาน โดยมีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ประจำอยู่ตลอดการจัดงาน
- มีการประกาศย้ำให้นักวิ่งกรอกข้อมูลติดต่อฉุกเฉินและข้อมูลด้านสุขภาพบนหมายเลขติดหน้าอกให้ครบถ้วน

#### 4. องค์ประกอบ ของจุดปล่อยตัว และการปล่อยตัว

- มีการแต่งตั้งผู้อำนวยความสะดวก เป็นผู้ควบคุมคณะทำงานด้านการปล่อยตัว
- มีแนวเส้นปล่อยตัว ซึ่งมีขนาดที่นักวิ่งและกรรมการทุกคนมองเห็นได้ชัดเจน
- กั้นพื้นที่ปล่อยตัวให้เป็นพื้นที่สำหรับนักวิ่งโดยเฉพาะ แบ่งแยกจากผู้ติดตาม ผู้ชม และบุคคลอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งกั้นก่อนนักวิ่งเข้าสู่คอกปล่อยตัว พื้นที่สำหรับคอกปล่อยตัวคำนวณโดยประมาณไม่เกิน 3 คน ต่อตารางเมตร
- กั้นช่องทางเข้าสู่จุดปล่อยตัวเป็นช่อง (ความยาวของช่องขึ้นกับปริมาณนักวิ่ง) และกั้นช่องทางวิ่งหลังจุดปล่อยตัวและปิดไว้เพื่อให้นักวิ่งที่มาทีหลังสามารถแทรก/แซงผู้มาถึงก่อน
- ช่วงระยะเวลาหนึ่งก่อนการปล่อยตัว (10-30 นาที) เส้นทางวิ่งหน้าจุดปล่อยตัวต้องปลอดการกีดขวางจากนักวิ่งผู้เดินเข้าคอกปล่อยตัวล่าช้า ช่างภาพ และผู้ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด

● การออกแบบจุดปล่อยตัวควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

✓  
มีพื้นที่สำหรับนักวิ่งชั้นนำโดยเฉพาะ โดยอยู่ลำดับแรกจากเส้นปล่อยตัว

✓  
หลังจากพื้นที่สำหรับนักวิ่งชั้นนำ จะมีพื้นที่ฟาล์วซึ่งปลอดภัยจากนักวิ่งอยู่ระยะหนึ่ง (3-5 เมตร) เพื่อกันมิให้นักวิ่งกลุ่มต่อไป ไหลมาผลักดันนักวิ่งชั้นนำจนนักวิ่งชั้นนำอาจล้ำเส้นปล่อยตัวได้

✓  
หลังจากนั้นจะจัดแบ่งลำดับกลุ่มนักวิ่งออกเป็นช่วงๆ ตามความเร็ว ลดหลั่นจากเร็วไปช้า (กลุ่มนักวิ่งความเร็วสูงกว่าอยู่ด้านหน้า) เพื่อป้องกันมิให้นักวิ่งความเร็วต่ำกีดขวางทางวิ่งของนักวิ่งที่มีความเร็ว

สูงกว่า (ควรมีการติดตั้งสัญลักษณ์แสดงความเร็วที่ผู้เข้าแข่งขันคาดว่าจะทำได้ให้เห็นเด่นชัด เพื่อช่วยให้ผู้เข้าแข่งขันทราบตำแหน่งรอปปล่อยตัวที่เหมาะสม)

- เริ่มตั้งขบวนนักวิ่งทั้งหมดให้ห่างจากจุดปล่อยตัวไประยะหนึ่ง แล้วค่อยๆ กระเียบเข้าใกล้จุดปล่อยตัวเมื่อพร้อม หรือเมื่อมีการทำเครื่องหมายออกจากจุดปล่อยตัว (Check-in)
- มีกระบวนการการปล่อยตัวที่เห็นและได้ยินชัดเจนโดยต้องมีระดับเสียงที่ดังกว่าระบบกระจายเสียงประชาสัมพันธ์ เพื่อให้การปล่อยตัวราบรื่น
- ควรใช้ผู้ปล่อยตัวที่มีประสบการณ์เพื่อลดความผิดพลาด หากเป็นการปล่อยตัวโดยผู้มีเกียรติที่ได้รับเชิญ ต้องมีระบบสำรองด้วย
- ผู้ตัดสิน ผู้ปล่อยตัว และผู้จับเวลา จะต้องอยู่ในตำแหน่งที่เห็นเส้นปล่อยตัวได้อย่างชัดเจน ควรจัดเวทีที่ยกพื้นสูงให้เป็นที่อยู่ของผู้ปล่อยตัว
- ผู้ประกาศควรบอกเวลาถอยหลังก่อนถึงการปล่อยตัว ตามกติกาข้อที่ 240.6 ควรบอกที่เวลา 5, 3 และ 1 นาทีก่อนการปล่อยตัว
- ในกรณีที่มีเหตุจำเป็นทำให้การปล่อยตัวล่าช้า จะดำเนินการตามแผนสำรองที่เตรียมไว้ โดยต้องคำนึงถึงสุขภาวะและความปลอดภัยของนักวิ่งและผู้มีส่วนร่วมอื่นๆ รวมทั้งต้องแจ้งให้ทุกคนรับทราบและเข้าใจในสถานการณ์
- จัดตำแหน่งของรถนำขบวนนักวิ่งให้ออกตัวได้สะดวกและไม่เป็นอันตรายต่อนักวิ่งกลุ่มนำ

5.  
นักกีฬาพิการ:  
นักกีฬาวีลแชร์  
และประเภทอื่นๆ

- งานวิ่งหลายงานจัดให้มีการแข่งขันสำหรับนักกีฬาพิการ/วีลแชร์ด้วย จะต้องมีการเตรียมปล่อยตัวนักกีฬาประเภทนี้แยกต่างหาก เพื่อให้แน่ใจว่าผู้เข้าแข่งขันทุกคนจะได้รับความปลอดภัย
- ปล่อยตัวนักกีฬาวีลแชร์ก่อนนักวิ่ง 5 นาทีขึ้นไป
- ในระหว่างเส้นทางการแข่งขัน ถ้ามีจุดเลี้ยวหรือเนินที่อาจเป็นอันตรายต่อนักกีฬาวีลแชร์ ก็ต้องมีการปรับเปลี่ยนเส้นทางเพื่อความปลอดภัยเช่นกัน
- นักกีฬาพิการประเภทอื่นมักต้องใช้เวลาในการแข่งขัน และต้องการความช่วยเหลือมากกว่านักวิ่งทั่วไป ผู้จัดงานจึงมักให้สิทธิ์ในการปล่อยตัวก่อน และอนุญาตให้นักกีฬาเหล่านี้พาผู้ช่วยประจำตัววิ่งไปด้วยตลอดเส้นทาง

6.  
การจัดการและ  
ควบคุมดูแล  
ในเส้นทาง  
การแข่งขัน

- มีการแต่งตั้งหัวหน้าสารวัตรสนาม (Chief Course Marshal) เพื่อควบคุมดูแลและสั่งการกิจกรรมต่างๆ ในเส้นทางการแข่งขัน
- มีสารวัตรสนาม (Marshal) เพียงพอทั่วพื้นที่การแข่งขัน คณะสารวัตรสนามต้องมีวุฒิภาวะเพียงพอในการควบคุมดูแลผู้มีส่วนร่วมในการแข่งขัน ดูแลตลอดเส้นทางการแข่งขัน โดยเฉพาะจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น ทางร่วมทางแยก จุดตัดต่างๆ เป็นต้น
- กำหนดช่วงพื้นที่ (โซน) เพื่อมอบหมายให้สารวัตรสนามประจำพื้นที่ (Zone Marshal) ควบคุมดูแลพื้นที่นั้นๆ
- หัวหน้าสารวัตรสนามจะต้องบรรยายสรุปเกี่ยวกับความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นภายในแต่ละพื้นที่ให้แก่สารวัตรสนามประจำพื้นที่ แผนสำรองเพื่อรองรับเหตุฉุกเฉิน รายชื่อและหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน รวมถึงข้อมูลต่างๆ เช่น เวลาเริ่มและจบการแข่งขัน นักวิ่งจะผ่านบริเวณนี้ในเวลาใด ชื่อถนน/ซอย/สถานที่/ห้องสุขาในบริเวณที่รับผิดชอบ เป็นต้น
- สารวัตรสนาม ต้องแต่งกายหรือติดแสดงอุปกรณ์ที่ทำให้ผู้พบเห็นแยกแยะได้ว่าเป็นสารวัตรสนาม
- มีวิธียุสื่อสารระหว่างหัวหน้าสารวัตรสนาม และสารวัตรสนามที่รับผิดชอบด้านต่างๆ
- ก่อนการแข่งขันจะต้องจัดการบรรยายสรุปให้สารวัตรสนามทุกคน โดยสารวัตรสนาม จะต้องได้รับการแจ้งบทบาท หน้าที่ ตำแหน่งที่ประจำการ และขั้นตอนการปฏิบัติหากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน

- สารวัตรสนามประจำจุดตัดและทางร่วมทางแยกในเส้นทางการแข่งขันสำคัญ ต้องเป็นผู้ใหญ่
- ในการแข่งขันส่วนใหญ่จะมีรถนำทำหน้าที่นำนักวิ่ง โดยขับหรือขี่ไปตามเส้นทางวิ่ง นำหน้านักวิ่งคนแรกประมาณ 50-100 เมตร
- สารวัตรสนามและทีมปฐมพยาบาลในรถปิดท้ายจะมีวิทยุสื่อสารหรือโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่ใช้ติดต่อกับผู้อำนวยการการแข่งขัน และทีมแพทย์และพยาบาลได้
- สารวัตรสนาม จะอยู่ประจำการในตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย จนกว่าจะได้รับแจ้งให้ยุติภารกิจประจำจุดโดยสารวัตรสนามในรถปิดท้าย หรือหัวหน้าสารวัตรสนาม (Chief Marshal) เท่านั้น
- เส้นทางการแข่งขัน ต้องไม่มีสิ่งกีดขวางที่ทำให้นักวิ่งจำนวนมากต้องเบี่ยงเส้นทางและแออัดเป็นคอขวด
- หากไม่สามารถเคลื่อนย้ายหรือหลบเลี่ยงสิ่งกีดขวางทางวิ่งได้ จะต้องทำเครื่องหมายว่ามีสิ่งกีดขวางให้เห็นเด่นชัด และมีสารวัตรสนามดูแลจุดนั้นๆ อย่างน้อย 1 คน
- เก็บกวาดป้ายบอกเส้นทาง อุปกรณ์ในการจัดการแข่งขัน และขยะต่างๆ ที่เกิดจากการแข่งขัน ออกจากพื้นที่แข่งขันทั้งหมดให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

## 7. จุดบริการน้ำ

- มีจุดบริการน้ำตลอดเส้นทางวิ่ง ทุกระยะ 2-5 กิโลเมตร โดยต้องตรงกับที่ระบุไว้ใน “ข้อมูลสรุปสุดท้ายเกี่ยวกับการแข่งขัน” (Final Details) ระยะที่นิยมในการแข่งขันของไทยคือทุก 2 กิโลเมตร
- ระบบการจัดเตรียมและการขนส่งน้ำดื่ม/น้ำแข็งรวมถึงอุปกรณ์การบริการ สอดคล้องตามหลักสุขอนามัย
- มีน้ำดื่มบริการอย่างเพียงพอ ต่อเนื่องและไม่ติดขัด จนนักวิ่งคนสุดท้ายผ่านไป ซึ่งต้องคำนึงถึงจำนวนของผู้เข้าร่วมการแข่งขันและสภาพอากาศ รวมถึงคำนึงด้วยว่าจุดบริการนั้นเป็นจุดบริการที่เท่าใดในระยะทาง ลักษณะการเข้ามาถึงของนักวิ่งและปริมาณที่นักวิ่งจะใช้บริการในจุดนั้นๆ
- หากให้บริการน้ำดื่มเย็น ไม่จำเป็นต้องมีน้ำแข็งในแก้ว หรือหากมีจะต้องไม่มีน้ำแข็งมากเกินไป
- จุดบริการน้ำอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ใหญ่ ที่ได้รับการอธิบาย/สอนงานให้ผู้ประจำจุดบริการเข้าใจ หากจุดใดมีการเพิ่มผู้ช่วยที่ยังเด็ก ก็ยังถือเป็นความรับผิดชอบดูแลของผู้ใหญ่



- ผู้ประจำจุดบริการทุกคนต้องแต่งกายด้วยชุดเฉพาะ หรือมีสัญลักษณ์บังคับ
- มีป้ายแจ้งเตือนอย่างชัดเจนอย่างน้อย 100 เมตรก่อนถึงทุกจุดบริการน้ำ
- จุดบริการน้ำต้องไม่กีดขวางเส้นทางวิ่ง
- ไม่ตั้งจุดบริการน้ำ ตรงกับจุดตรวจสอบระหว่างทาง (Check point)
- ใช้โต๊ะที่แข็งแรงสำหรับตั้งวางอุปกรณ์ภาชนะและเครื่องดื่ม
- มีภาชนะและปริมาณน้ำเพียงพอสำหรับนักวิ่งทุกคน พึงพิจารณาว่าโดยเฉลี่ยนักวิ่ง 1 คน จะใช้น้ำมากกว่า 1 แก้ว (นักวิ่งจะผ่านจุดบริการนั้นในเวลาใด ยิ่งอากาศร้อนจะยิ่งมีปริมาณการใช้น้ำดื่มมาก นักวิ่งบางคนอาจใช้ขวดหรือล้างหน้าด้วย ดังนั้น จึงต้องคาดเดาไว้)
- นอกจากน้ำเปล่าแล้ว อาจมีเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น เครื่องดื่มเกลือแร่ หรือน้ำหวาน หรืออาจมีผลไม้ทานง่าย เช่น แดงโม กัลย หรือกล้วยตาก เป็นต้น
- กรณีมีเครื่องดื่มหลายประเภท และ/หรือผลไม้ให้บริการ เครื่องดื่มแต่ละประเภทควรวางไว้แยกโต๊ะกัน อาจใช้ภาชนะต่างสี และมีป้ายบอกชัดเจน จะต้องมีย่านน้ำเปล่าไว้บนโต๊ะสุดท้ายของจุดบริการน้ำ
- หากมีการบริการฟองน้ำเพื่อเพิ่มความสดชื่นแก่นักวิ่ง ต้องประมาณการให้เพียงพอแก่นักวิ่งทุกคนในทุกจุด ไม่นำฟองน้ำที่ใช้แล้วมาใช้ซ้ำ
- มีถังขยะ/ภาชนะรองรับขยะหลังจุดบริการน้ำ

✓  
ออกแบบให้มีปากกว้าง มีการจัดการให้มันคง ไม่ลื่นพับ ปากภาชนะรองรับขยะไม่พับหุบง่าย

✓  
มีจำนวนมากเพียงพอ เทียบกับปริมาณแก้วน้ำ/ขวด

✓  
ตั้งถังขยะห่างเป็นช่วงๆ  
✓  
ถังขยะใบสุดท้ายควรอยู่ห่างจากจุดบริการน้ำอย่างน้อย 100 เมตร

✓  
อาจวางถังขยะทั้งด้านซ้ายและขวาของเส้นทางวิ่ง แต่ต้องไม่กีดขวางทางวิ่ง และไม่กีดขวางการจราจร

✓  
เป็นปกติที่นักวิ่งจะไม่สามารถทิ้งขยะลงให้ตรงถังขยะได้ ต้องมอบหมายให้มีผู้รับผิดชอบจัดเก็บขยะให้สะอาดเรียบร้อยโดยเร็ว

## 8. ระบบการสื่อสาร ภายในสนามแข่งขัน

- การสื่อสารให้ทั่วถึงและต่อเนื่องระหว่างเจ้าหน้าที่ต่างๆ ภายในบริเวณสนามแข่งเป็นเรื่องสำคัญ ในเวลาใดเวลาหนึ่งหรือที่ใดที่หนึ่งระหว่างการแข่งขัน อาจมีเหตุจำเป็นที่ต้องติดต่อประสานงานเร่งด่วนเฉพาะจุด หรือมีเหตุจำเป็นที่ต้องแจ้งต่อผู้มีส่วนร่วมในการแข่งขันอย่างทั่วถึงและทันที ผู้จัดการแข่งขันจึงต้องวางระบบการสื่อสารที่ทั่วถึง ต่อเนื่อง และมีความมั่นคง ตลอดเวลาที่จัดการแข่งขัน
- มีบุคลากรอาวุโสและมีประสบการณ์ทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงานการสื่อสาร
- ผู้ประสานงานการสื่อสารจะต้องสามารถติดต่อกับผู้อำนวยการการแข่งขัน (ซึ่งสามารถตัดสินใจเด็ดขาดได้ทุกเรื่อง) ได้ทันทีที่ต้องการ และตลอดการแข่งขัน
- มีศูนย์กลางการสื่อสาร ที่เป็นจุดรวมการสื่อสารทุกรูปแบบที่ใช้ งาน เช่น อาจใช้วิทยุสื่อสารสองทางหลายช่วงความถี่สำหรับแต่ละภารกิจ โดยศูนย์กลางการสื่อสารจะสามารถติดต่อสื่อสารกับเจ้าหน้าที่แพทย์และพยาบาลและเจ้าหน้าที่ตำรวจได้
- มีระบบกระจายเสียง เพื่อให้ข้อมูลต่างๆ และใช้ในการบรรยายการแข่งขัน
- จัดทำเอกสารรายชื่อเรียงตามลำดับหมายเลขของผู้ร่วมการแข่งขันทั้งหมด รายชื่อนักวิ่งที่เป็นที่จับตา ข้อมูลจำนวนนักวิ่ง ข้อมูลในการปล่อยตัว และสถิติอื่นๆ ที่น่าสนใจเพื่อมอบให้กับโฆษกประจำงานและผู้บรรยายการแข่งขันก่อนปล่อยตัว

## 9. หน่วยแพทย์ และพยาบาล และการเตรียม รับเหตุฉุกเฉิน

- มีหัวหน้าแพทย์สนามซึ่งสามารถ/มีหน้าที่สั่งการเจ้าหน้าที่แพทย์และพยาบาลทุกคนได้
- มีแผนปฏิบัติการทางการแพทย์และพยาบาล และเอกสารการประเมินความเสี่ยงทางการแพทย์และพยาบาล ที่วางแผนร่วมกันระหว่างผู้อำนวยการการแข่งขัน (Race Director) และหัวหน้าแพทย์สนาม เพื่อกำหนดระดับการบริการทางการแพทย์
- มีหน่วยแพทย์และพยาบาล และหน่วยปฐมพยาบาล ตามจุดต่างๆ ทั้งในเส้นทางการแข่งขัน ที่บริเวณจุดปล่อยตัว และบริเวณเส้นชัย
- ผู้จัดการแข่งขันควรหาความร่วมมือจากหน่วยงานทางการแพทย์ เพื่อให้บริการที่จุดบริการพยาบาลตลอดเส้นทางแข่งขัน

✓  
จุดบริการพยาบาลหลัก ควรตั้งอยู่ในตำแหน่งที่มีความเสี่ยงสูงว่าอาจมีผู้บาดเจ็บ หรือตำแหน่งที่ การเข้าถึงเพื่อนำผู้บาดเจ็บส่งโรงพยาบาลเป็นไปได้ยาก จุดบริการพยาบาลหลักควรมี เครื่องมือและบุคลากร เทียบเท่ากับจุดบริการพยาบาลหลังเส้นชัย

✓  
จุดบริการพยาบาลรอง ควรตั้งอยู่คู่กับจุดบริการน้ำ เพื่อปฐมพยาบาล และช่วยให้นักวิ่งคลายความไม่สบายกายเล็กน้อยๆ (เช่น อากาศพอง และเสียดสี) และเพื่อขนย้ายผู้ป่วยที่มีอาการหนักไปยังสถานที่ซึ่งมีอุปกรณ์รองรับที่เหมาะสมต่อไป

✓  
ควรมีจุดบริการพยาบาล ทุกๆ ไม่เกิน 5 กม.

- มีทีมกู้ชีพฉุกเฉินที่สามารถช่วยฟื้นคืนชีพ (นวดหัวใจผายปอดกู้ชีพ - Cardiopulmonary resuscitation : CPR) และมีเครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้า ( AED/Defibrillator ) ประจำทีมที่มีพาหนะเคลื่อนที่เร็ว เช่น จักรยานหรือมอเตอร์ไซด์ สามารถที่ถึงเหตุฉุกเฉินในทุกตำแหน่งในสนามแข่งขันได้ภายใน 4 นาที
- มีรถพยาบาลที่มีอุปกรณ์ทางการแพทย์สำหรับชุดปฏิบัติการแพทย์ชั้นสูงประจำรถ เพื่อรับช่วงดูแลผู้ประสบเหตุฉุกเฉิน และส่งต่อสถานพยาบาล โดยให้มีจำนวนรถพยาบาลที่สัมพันธ์กับทั้งจำนวนผู้เข้าแข่งขันและระยะทาง ดังนี้:

✓  
เงื่อนไขด้านจำนวนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

- ◆ ถ้ามีผู้เข้าร่วมการแข่งขันไม่เกิน 2,000 คน ให้มีรถพยาบาล 2 คัน (เพื่อให้มีคันหนึ่งประจำที่สนาม ในกรณีที่มีอีกคันหนึ่งต้องขนย้ายผู้ป่วย)
- ◆ ให้มีรถพยาบาลเพิ่มหนึ่งคัน เมื่อมีผู้เข้าร่วมแข่งขันเพิ่มขึ้นจากข้อแรกทุก 2,000 คน

✓  
เงื่อนไขด้านระยะทางของการแข่งขัน

- ◆ มีรถพยาบาลจอดเตรียมพร้อมปฏิบัติงานที่สามารถเข้าถึงเหตุฉุกเฉินภายใน 4 นาที คิดเป็นระยะห่างของการจอดรถพยาบาลทุก 5 ก.ม. และหากมีเศษที่ไม่ถึง 5 กม.ต้องเพิ่มรถอีก 1 คัน ตัวอย่างเช่น หากระยะทางการแข่งขันเป็น 6 กม. จะต้องมีรถพยาบาล 2 คัน เพื่อจอดที่หัวและท้ายสนามตำแหน่งละคัน

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาทั้งสองเงื่อนไขประกอบกันแล้ว ให้ยึดจำนวนรถพยาบาลตามเงื่อนไขที่จะมีมากกว่าเป็นหลัก



## IV การแข่งขัน

### 1. เจ้าหน้าที่ สำหรับการ การแข่งขัน

- การแข่งขันวิ่งถนนจะต้องมีเจ้าหน้าที่ “ผู้ผ่านการอบรม” จำนวนที่เพียงพอ เพื่อให้แน่ใจว่าการแข่งขันจะเป็นไปอย่างถูกต้องสมบูรณ์ บ่อยครั้งที่งานจะถูกมอบหมายแก่ “อาสาสมัคร” ทั้งที่เป็นงานที่เจ้าหน้าที่ “ผู้ผ่านการอบรม” ต้องทำ ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้น จะถือว่างานวิ่งครั้งนี้ไม่สามารถบริหารจัดการให้เป็นไปตามกฎของการแข่งขันได้ และผลการแข่งขันอาจไม่ถูกยอมรับอย่างเป็นทางการ ให้ตระหนักด้วยว่าแม้จะเป็นเจ้าหน้าที่ผู้ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการกรีฑา เจ้าหน้าที่เหล่านั้นจำนวนมากก็อาจไม่เชี่ยวชาญกฎกติกาของการวิ่งถนน
- เจ้าหน้าที่อาจประกอบด้วย:

<p>ผู้ตัดสิน ✓</p> <p>ผู้พิจารณาคำร้อง – ใช้ในกรณีที่เป็นการแข่งขันระดับชิงชนะเลิศเท่านั้น ✓</p> <p>ผู้ชี้ขาดประจำห้องเรียก (Call Room Judges) (สำหรับนักวิ่งชั้นนำ) ✓</p> <p>กรรมการปล่อยตัว ✓</p>	<p>เจ้าหน้าที่ประจำจุดบริการน้ำ (ต้องมีเพียงพอกับจุดบริการน้ำ) ✓</p> <p>สารวัตรสนาม ✓</p> <p>ผู้ชี้ขาดสำหรับอุปกรณ์จับเวลาแบบไร้สาย (Transponder Judge) – เพื่อให้แน่ใจว่าอุปกรณ์จับเวลาถูกจัดเตรียมและทำงานอย่างถูกต้อง ✓</p>	<p>ผู้ชี้ขาดด้านการตัดสินด้วยภาพถ่าย (Photo-Finish Judge) ✓</p> <p>ผู้ชานเวลาและผู้บันทึกเวลาด้วยมือ (อยู่ที่เส้นชัยและจุดตรวจสอบอุปกรณ์จับเวลาระหว่างเส้นทาง) ✓</p> <p>ผู้ชี้ขาดอันดับ (อยู่ที่เส้นชัย) ✓</p>	<p>ผู้วัดระยะทาง – รับผิดชอบการวัดระยะทางและการออกใบรับรองเส้นทางการแข่งขัน ✓</p>
---	--	--	---

## 2. รถนำ

- มีรถนำทำหน้าที่นำทางนักวิ่ง ด้วยการขับไปบนเส้นทางการแข่งขันนำหน้านักวิ่งคนแรกประมาณ 50-100 เมตร มีสารวัตรสนามบนรถที่ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่นำการวิ่ง (Lead Marshal) มีการติดตั้งนาฬิกาดิจิตอลไว้บนหลังครรถให้นำนักวิ่งมาทางนักวิ่งซึ่งตามรถนำมา
- รถนำจะต้องวิ่งนำนักวิ่งคนแรกตลอดการแข่งขันในระยะเวลาที่ไม่เกาะก่คิดขวาง
- ผู้ขับขี่หรือผู้นำทางจะต้องรู้จักเส้นทางการแข่งขันเป็นอย่างดี และต้องรู้ว่าบริเวณไหนที่จะต้องขับขึ้นรถนำให้ถึงระยะห่างจากนักวิ่งมากขึ้น เพื่อชดเชยเวลาที่ต้องสูญเสียไปกับสภาพถนนบางช่วงซึ่งอาจเป็นปัญหาต่อการขับขี่
- ควรมีแผนสำรองกรณีเกิดเหตุไม่พึงประสงค์กับรถนำด้วย เช่น เครื่องยนต์ขัดข้อง การจราจรคับคั่ง
- ในกรณีที่ใช้รถจักรยานยนต์หรือจักรยานเป็นรถนำ ผู้ขับขี่ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่มองเห็นได้เด่นชัด กรณีจักรยาน ผู้ขับขี่ต้องมีความสามารถที่จะขี่ให้เร็วและนานพอที่จะนำนักวิ่งคนแรกตลอดเส้นทางได้
- อาจมีรถเบิกทาง (Pilot Vehicle) ซึ่งจะขับล่วงหน้ากลุ่มนักวิ่งด้วยระยะใกล้มาก เพื่อตรวจสอบว่าเส้นทางได้ถูกจัดการอย่างเหมาะสม
- ถ้าการแข่งขันใด แยกปล่อยตัวกลุ่มนักวิ่งชั้นนำหญิงและชายต่างเวลา ก็ควรจัดรถนำนักวิ่งทุกชนิดข้างต้นแยกเป็นสองชุดด้วย (ยกเว้นรถเบิกทาง) ถ้ากลุ่มนักวิ่งชั้นนำหญิงถูกกำหนดให้ปล่อยตัวพร้อมนักวิ่งมวลชนทั้งหมด รถนำกลุ่มที่แยกมาก็ยังคงต้องทำหน้าที่นำนักวิ่งชั้นนำหญิงคนแรก ซึ่งคนขับจะต้องใช้ความระมัดระวังเป็นอย่างสูง เพราะอาจมีนักวิ่งชายในกลุ่มมวลชนวิ่งด้วยความเร็วใกล้เคียงกับนักวิ่งหญิงคนแรก ในกรณีนี้การใช้รถจักรยานยนต์หรือรถยนต์อาจจะเหมาะสมกว่ารถยนต์ขนาดใหญ่
- มีรถปิดท้ายซึ่งมีสารวัตรสนามปิดท้ายขบวน (Sweep Marshal) ควบคุม เพื่อคอยให้สัญญาณยกเลิกการใช้เส้นทางการแข่งขันและยุติการประจำตำแหน่งของบุคลากรต่างๆ ในเส้นทางการแข่งขัน กรณีการแข่งขันขนาดเล็ก รถปิดท้ายจะทำหน้าที่เก็บนักวิ่งที่ไม่สามารถวิ่งจนจบการแข่งขันได้ด้วย แต่ในกรณีการแข่งขันขนาดใหญ่จะไม่สามารถทำเช่นนี้ได้ โดยในทางปฏิบัติ สิ่งที่ทำได้ทั้งกรณีสนามเล็กและใหญ่คือ แจ้งล่วงหน้าให้นักวิ่งทราบว่าจะเปิดการจราจรเมื่อใด และถ้ายังวิ่งอยู่ จะถือว่านักวิ่งเป็นผู้ใช้ทางเท้าคนหนึ่ง ซึ่งต้องวิ่งบนทางเท้าและต้องข้ามถนนตามสัญญาณไฟจราจร

- ในรถปิดท้ายมีทีมปฐมพยาบาลซึ่งประเมินอาการเจ็บป่วยได้ เช่น นักวิ่งที่เหนื่อยล้าเกินไป นักวิ่งที่มีอาการขาดน้ำ เกือบแร่ อย่างรุนแรง เป็นต้น และมีเวชภัณฑ์ทางการแพทย์สำหรับภาวะฉุกเฉินที่เหมาะสม
- อาจมีรถชนิดอื่นๆ ที่ต้องใช้เส้นทางการแข่งขัน โดยรถเหล่านี้ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของขบวนรถนำนักวิ่ง เช่น ถ้าการแข่งขันมีจุดปล่อยตัวกับเส้นชัยอยู่คนละที่กัน จะต้องมีการทำหน้าที่ขนส่งภาระของนักวิ่งจากจุดปล่อยตัวไปยังเส้นชัย ซึ่งรถเหล่านี้อาจวิ่งไปตามเส้นทางการแข่งขัน โดยวิ่งนำหน้ารถเบิกทาง (ซึ่งต้องขับออกไปก่อนปล่อยตัวไม่น้อยกว่า 15 นาที) หรืออาจใช้เส้นทางอื่นเลยก็ได้

### 3. เส้นชัย

- มีป้ายบอกระยะ 400 เมตร และ 200 เมตร ก่อนถึงเส้นชัย
- ก่อนถึงเส้นชัยจะมีการกันเป็นช่องทางวิ่ง แยกตามระยะการแข่งขัน และกันผู้ไม่มีส่วนร่วมออกจากเส้นทางวิ่งโดยเด็ดขาด
- มีป้ายชัดเจนเพื่อส่งสัญญาณให้นักวิ่งแต่ละระยะเข้าเส้นชัยในช่องที่ถูกต้อง
- เส้นชัยจะมีขนาดที่นักวิ่งและกรรมการทุกคนมองเห็นได้ชัดเจน
- มีกรรมการกำกับเส้นชัย เป็นผู้ดูแลควบคุมคณะทำงานด้านเส้นชัย เพื่อดูแลรับผิดชอบทั้งการตัดสินอันดับ และการจับเวลา (ถ้ามี)
- มีการติดตั้งนาฬิกาจับเวลา

✓  
ให้นักวิ่งทุกคนมองเห็นได้

✓  
ตั้งเวลาให้ถูกต้อง

✓  
ตรวจสอบว่านาฬิกาเดินอย่างเที่ยงตรง

✓  
พิจารณาป้องกันความเป็นไปได้ที่นาฬิกาจะหยุดเดินระหว่างการแข่งขัน (โดยเฉพาะปัญหาจากการจ่ายไฟฟ้า)

- มีการกันคอกหลังเส้นชัยให้เป็นเขตปลอดภัย มีพื้นที่กว้างขวางเพียงพอ เอื้อให้การตัดสินถูกต้องแม่นยำและปลอดภัยกีดขวางช่องทางของนักวิ่งที่ผ่านเส้นชัยแล้ว รวมถึงมีเจ้าหน้าที่เฉพาะเพื่อกำกับให้นักวิ่งเดินออกจากคอกเส้นชัย โดยไม่กีดขวางนักวิ่งที่กำลังเข้าเส้นชัย
- ถ้าบันทึกเวลาด้วยชิปอิเล็กทรอนิกส์ ต้องมีระบบสำรองเพื่อเก็บข้อมูลเวลาและข้อมูลลำดับการแข่งขัน ในกรณีที่ระบบหลักไม่สามารถใช้งานได้

- บันทึกลำดับผู้เข้าเส้นชัยอย่างแม่นยำจากทีมงานผู้จับเวลาที่มีประสบการณ์/ได้รับการฝึกแล้ว/ผ่านการรับรองจากสมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทย (ในพระบรมราชูปถัมภ์)
- งานวิ่งควรใช้ระบบจับเวลาสำรองแบบบันทึกวิดีโอ เพื่อให้สามารถเรียงอันดับการเข้าเส้นชัยได้แม่นยำขึ้น และสามารถตรวจสอบได้ กรณีมีการประท้วงผลตัดสิน
- ผู้จัดการวิ่งควรสร้างวิธีปฏิบัติเพื่อยืนยันลำดับการเข้าเส้นชัยแบบทันทีสำหรับนักวิ่งที่ได้รับรางวัลจนถึงอันดับสำรอง (ซึ่งต้องมีเพื่อใช้ในกรณีผู้ได้รับรางวัลขั้นต้นทำผิดกติกาใดๆ) โดยใช้ข้อมูลที่มีอยู่ทั้งหมด เช่น

✓  
จากการจับเวลาด้วยมือและการจัดอันดับด้วยคณะกรรมการซึ่งมีความชำนาญ ผ่านการทำความเข้าใจวิธีปฏิบัติที่ตั้งไว้ร่วมกัน ระบบการจับเวลาและจัดอันดับที่มีประสิทธิภาพ คือการมีทีมของ

- คู่ผู้ชานเวลาและผู้บันทึกเวลา
- ผู้จัดการอันดับ
- ผู้ชี้ขาดอันดับ

ซึ่งจำนวนของผู้ชานเวลาและผู้บันทึกเวลาและผู้จัดการอันดับ ต้องมีมากเพียงพอเมื่อเทียบกับปริมาณนักวิ่งที่จะเข้าเส้นชัยในเวลาใกล้เคียงกันด้วย

✓  
อุปกรณ์จับเวลาแบบไร้สาย (Transponder) (อาจเป็นแบบแอคทีฟหรือแพสซีฟก็ได้) โดยจะมอบอุปกรณ์นี้ให้กับนักวิ่งทุกคน เพื่อให้เกิดการบันทึกสถิติเข้าไปยังคอมพิวเตอร์โดยอัตโนมัติเมื่อนักวิ่งแต่ละคนวิ่งข้ามเส้นชัย วิธีนี้เป็นวิธีบันทึกเวลาการแข่งขันที่มีประสิทธิภาพสูงสุด อาจมีข้อแตกต่างกันในรูปแบบของอุปกรณ์ ซึ่งขึ้นกับงบประมาณของผู้จัด ผลการแข่งขันสามารถแสดงได้ทันที แต่จะต้องการหมายเหตุว่า “ผลการแข่งขันอย่างไม่เป็นทางการ” จนกว่าจะมีการตรวจสอบความถูกต้อง

หมายเหตุ งานวิ่งที่ใช้ระบบจับเวลาด้วยอุปกรณ์ไร้สายและมีจุดตรวจสอบเวลาที่จุดปล่อยตัว จะทำให้นักวิ่งได้รู้เวลาเฉพาะบุคคล “net time” ของแต่ละคนได้ คำนี้หมายถึงระยะเวลานับตั้งแต่ที่นักวิ่งคนนั้นข้ามเส้นปล่อยตัวจนถึงข้ามเส้นชัย ซึ่งคำนี้แตกต่างจากเวลาสนาม “gun time” ซึ่งจะเริ่มจับเวลาตั้งแต่เสียงปืนปล่อยตัว เวลาเฉพาะบุคคลให้ข้อมูลที่นักวิ่งที่เข้าแข่งขันในงานวิ่งขนาดใหญ่ ซึ่งนักวิ่งแต่ละคนอาจข้ามเส้นปล่อยตัวด้วยเวลาที่ต่างกันหลายนาที (ตามกติกาของ IAAF เวลา

อย่างเป็นทางการจะยึดตามเวลาสนาม) แต่ในงานวิ่งขนาดใหญ่หลายงานที่ไม่ใช่ระดับชิงชนะเลิศ จะบอกเวลาเฉพาะบุคคลด้วย และใช้เวลานี้เพื่อหาผู้ชนะในประเภทกลุ่มอายุ

✓  
รูปถ่ายที่เส้นชัย  
✓  
วิดีโอ  
✓  
และอื่นๆ เพื่อจะได้ประกาศผลการแข่งขันได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

- มีเจ้าหน้าที่เพื่อคอยสังเกตและประกองนักวิ่งที่อาจหมดแรงหรือหมดสติหลังเส้นชัย
- มีการจัดการเพื่อให้ทีมปฐมพยาบาลเข้า-ออก เขตคอกเส้นชัยได้อย่างสะดวกรวดเร็ว หากจำเป็นรถพยาบาลฉุกเฉินต้องเข้าถึงและออกจากเขตคอกเส้นชัยไปยังสถานพยาบาลโดยไม่ติดกระแสน้ำจราจร

#### 4. การบริการ หลังเส้นชัย

- ลำดับการให้บริการที่แนะนำ
  - ✓ น้ำดื่ม
  - ✓ เหยื่อที่ระลึก / เสื้อ Finisher (ถ้ามี)
  - ✓ บริการถ่ายรูปนักวิ่งคู่กับเหยื่อ
  - ✓ เครื่องบริโภคเพื่อคืนความสดชื่น
  - ✓ บริการฝากกระเป๋า

หากบริการข้างต้นอยู่ในเขตบริเวณที่ปิดกั้นเฉพาะนักวิ่งที่เข้าเส้นชัยแล้วเท่านั้น จะทำให้การจัดการต่างๆ สะดวกและเรียบร้อยมาก (ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับพิจารณาของผู้จัด)

- ✓ จุดนัดพบ
- มีจุดบริการเครื่องดื่มเป็นในระยะเวลาเหมาะสมและเพียงพอสำหรับนักวิ่งที่เข้าเส้นชัยทุกคน
- มีการกำกับให้นักวิ่งเดินออกจากบริเวณเส้นชัยเพื่อไปยังบริเวณรับเหยื่อที่ระลึก/เสื้อที่ระลึก
- มีป้ายกำกับบริเวณรับเหยื่อที่ระลึก/เสื้อที่ระลึกอย่างชัดเจน
- การมอบเหยื่อที่ระลึก/เสื้อที่ระลึกเป็นไปอย่างเป็นการให้เกียรติและยินดีกับนักวิ่ง และมีกระบวนการจัดการเพื่อไม่ให้มีการมอบซ้ำ/มอบผิด และไม่เกิดแถวคอย
- จุดบริการอาหารและเครื่องดื่มต่างๆ อยู่ห่างจากเส้นชัยในระยะเวลาที่เหมาะสม
- มีจุดจ่ายอาหารมากเพียงพอที่จะไม่ให้เกิดแถวคอย และเพียงพอสำหรับนักวิ่งที่เข้าเส้นชัยทุกคน
- อาหารและเครื่องดื่มที่จัดเตรียมไว้จะสะอาดถูกต้องตามสุขอนามัย
- จัดระบบคืนสัมภาระให้กับนักวิ่งทุกคน โดยมีวิธีระบุความเป็นเจ้าของอย่างชัดเจน มีการจัดการที่ดี ไม่เกิดการรอคอย
- กรณีเส้นชัยไม่ได้อยู่จุดเดียวกันกับจุดปล่อยตัว ต้องจัดเตรียมระบบการขนส่งนักวิ่งไปยังจุดปล่อยตัวหรือระบบการขนส่งสัมภาระรับฝากมายังเขตบริเวณเส้นชัย



## 5. การดำเนินงาน หลังการแข่งขัน

- ประกาศและจัดแสดงผลการแข่งขันเบื้องต้นเพื่อการรับรางวัล ภายในเวลาที่สมเหตุสมผลในวันแข่งขัน
- ประกาศผลการแข่งขันเบื้องต้นทั้งหมดลงอินเตอร์เน็ตในวันแข่งขัน
- ประกาศ “ผลการแข่งขันอย่างเป็นทางการ” ลงในอินเตอร์เน็ตภายใน 3 วันหลังจากการแข่งขัน
- เก็บกวาดขยะ รื้อถอนเต็นท์และโครงสร้างชั่วคราวสำหรับการแข่งขันอย่างรวดเร็วโดยมีแผนงานและเตรียมทีมไว้ล่วงหน้า



1. มีจุดบริการน้ำตลอดเส้นทางวิ่ง ทุกระยะ 2-5 กิโลเมตร โดยต้องตรงกับที่ระบุไว้ใน “ข้อมูลสรุปสุดท้ายเกี่ยวกับการแข่งขัน” (Final Details) ระยะที่นิยมในการแข่งขันของไทยคือทุก 2 กิโลเมตร
2. ระบบการจัดเตรียมและการขนส่งน้ำดื่ม/น้ำแข็งรวมถึงอุปกรณ์การบริการ สอดคล้องตามหลักสุขอนามัย
3. มีน้ำดื่มบริการอย่างเพียงพอ ต่อเนื่องและไม่ติดขัด จนนักวิ่งคนสุดท้ายผ่านไป ซึ่งต้องคำนึงถึงจำนวนของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน และสภาพอากาศ รวมถึงคำนึงด้วยว่าจุดบริการนั้นเป็นจุดบริการที่เท่าใดในระยะทาง ความเพียงพอและต่อเนื่องต้องพิจารณาถึง
  - 3.1. ปริมาณน้ำ ปริมาณแก้วหรือภาชนะใส่น้ำ ที่เตรียมไว้
  - 3.2. โต๊ะตั้งวางน้ำ มีขนาด จำนวน ความยาวรวมตลอดจุด (ในหนึ่งจุดให้น้ำอาจตั้งโต๊ะวางน้ำแบ่งเป็นช่วงๆ เพื่อลดความแออัด)
  - 3.3. ปริมาณแก้วที่รินน้ำตั้งวางบนโต๊ะเตรียมรอนักวิ่ง (หรือขวดที่เปิดฝาไว้แล้ว)
  - 3.4. ระบบการตักรินน้ำช่วงที่มีนักวิ่งเข้ามาสู่จุดบริการน้ำพร้อมกันจำนวนมาก ต้องทำได้อย่างรวดเร็ว มีภาชนะ/อุปกรณ์ตักริน และเจ้าหน้าที่มากเพียงพอ
  - 3.5. ที่จุดบริการน้ำแห่งแรกจะมีความแออัดมากที่สุด
  - 3.6. โต๊ะน้ำโต๊ะแรกของแต่ละจุดบริการน้ำ จะมีความแออัดมากที่สุด หากผู้จัดเตรียมโต๊ะตั้งวางน้ำไว้หลายตัวในแต่ละจุดบริการน้ำ ควรประชาสัมพันธ์ล่วงหน้าและควรมีผู้ประกาศที่จุดบริการน้ำด้วย

4. จุดบริการน้ำอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ใหญ่ ที่ได้รับการอธิบาย/สอนงานให้ผู้ประจำจุดบริการเข้าใจ หากจุดใดมีการเพิ่มผู้ช่วยที่ยังเด็ก ก็ยังเป็นความรับผิดชอบดูแลของผู้ใหญ่
5. ผู้ประจำจุดบริการทุกคนต้องแต่งกายด้วยชุดเฉพาะ หรือมีสัญลักษณ์บ่งชี้
6. มีป้ายแจ้งเตือนอย่างชัดเจนอย่างน้อย 100 เมตรก่อนถึงทุกจุดบริการน้ำ
7. จุดบริการน้ำต้องไม่กีดขวางเส้นทางวิ่ง
8. ไม่ตั้งจุดบริการน้ำ ตรงกับจุดตรวจสอบระหว่างทาง (Check point)
9. ใช้โต๊ะที่แข็งแรงสำหรับตั้งวางอุปกรณ์ภาชนะและเครื่องดื่ม
10. มีภาชนะและปริมาณน้ำเพียงพอสำหรับนักวิ่งทุกคน พึงพิจารณาว่าโดยเฉลี่ยนักวิ่ง 1 คน จะใช้น้ำมากกว่า 1 แก้ว (นักวิ่งจะผ่านจุดบริการนั้นในเวลาใด ยิ่งอากาศร้อนจะยิ่งมีปริมาณการใช้น้ำดื่มมาก นักวิ่งบางคนอาจใช้ขวดตัวหรือล้างหน้าด้วย ต้องคาดเผื่อไว้)
11. นอกจากน้ำเปล่าแล้ว อาจมีเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น เครื่องดื่มเกลือแร่ หรือน้ำหวาน หรืออาจมีผลไม้ทานง่าย เช่น แดงโม กล้วย หรือกล้วยตาก เป็นต้น
12. กรณีมีเครื่องดื่มหลายประเภท และ/หรือผลไม้ให้บริการ เครื่องดื่มแต่ละประเภทควรวางไว้แยกโต๊ะกัน อาจใช้ภาชนะต่างสี และมีป้ายบอกชัดเจน ให้วางน้ำเปล่าไว้บนโต๊ะสุดท้ายของจุดบริการน้ำ
13. การจัดเรียงลำดับโต๊ะเครื่องดื่มต่างๆ ในแต่ละจุดบริการต้องมีลำดับเหมือนกัน
14. การบริการเครื่องดื่มเย็นที่ดี ไม่ควรมีก่อนน้ำแข็งอยู่ในแก้ว หรือมีแต่เพียงน้อย
15. ภาชนะใส่เครื่องดื่ม ถังน้ำ อุปกรณ์ตักแบ่งน้ำแข็งและเครื่องดื่มต่างๆ ต้องมีขนาดใหญ่และมีจำนวนมากพอ ที่จะจัดแช่ ผสม และแบ่งรินใส่แก้ว โดยพิจารณาจากจำนวนนักวิ่ง
16. ภาชนะใส่เครื่องดื่ม ถังน้ำ อุปกรณ์ตักแบ่ง น้ำแข็ง เครื่องดื่มต่างๆ ต้องสะอาดถูกสุขอนามัย ผู้เติมน้ำควรใช้ถุงมือ
17. การจัดเตรียมผลไม้ควรคำนึงถึงความสะอาด เช่น ต้องมีการล้างก่อนหรือไม่ เมื่อมีการปอกเปลือก จะทั้งส่วนที่ไม่ต้องการที่ใด จัดวางบนถาดอย่างไรไม่ให้เปรอะเปื้อน นักวิ่งจะหยิบผลไม้อย่างไร
18. ควรใช้ผ้าปูโต๊ะ มีผ้าทำความสะอาด
19. ขนาดแก้วพลาสติกที่แนะนำ คือ 6 ออนซ์ (180 มิลลิลิตร) รินน้ำไว้ประมาณ 2 ใน 3 ของแก้ว (120 มิลลิลิตร)
20. กรณีบริการด้วยแก้ว ควรรินเครื่องดื่มไว้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ก่อนนักวิ่งจะวิ่งมาถึงจุดบริการน้ำ ทั้งนี้ ต้องคำนึงถึงการละลายของน้ำแข็ง/อุณหภูมิน้ำที่สูงขึ้น และฝุ่นละอองที่อาจตกลงในน้ำ

21. กรณีเครื่องตีลมบรรจุขวด ควรเปิดฝาขวดไว้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ก่อนนำก๊วจะวิ่งมาถึงจุดบริการน้ำ ปริมาณบรรจุขวดไม่ควรมากเกินไป
22. การจัดเรียงแก้ว/ขวด ต้องไม่ชิดกันมากเกินไป เพราะจะทำให้แก้ว/ขวด ล้มกระจายครั้งละหลายใบได้
23. จุดบริการที่อยู่ช่วงต้นของระยะทางวิ่ง จะมีปริมาณนักวิ่งโหมเข้ามาถึงในเวลาไล่เลี่ยกันมากกว่าจุดบริการที่อยู่ช่วงท้ายๆ ของระยะทางวิ่ง ดังนั้น พื้นที่โต๊ะบริการที่มีอยู่อาจไม่เพียงพอต่อการวางแก้วเครื่องตีลมให้เพียงพอ แนะนำให้พิจารณาทางเลือกต่อไปนี้
  - 23.1. เพิ่มพื้นที่วางโดยการใช้แผ่นพลาสติกวางซ้อนบนแก้ว โดยที่ต้องคำนึงถึงความสะอาดของแผ่นพลาสติกด้วย หากเป็นไปได้และไม่กีดขวางการจราจร
  - 23.2. เพิ่มโต๊ะบริการน้ำทั้ง 2 ฝั่งของเส้นทางวิ่ง
  - 23.3. เสริมป้ายแจ้งจำนวนโต๊ะบริการที่มี เพื่อให้นักวิ่งไม่ออกกันที่โต๊ะแรก
24. ควรมีเครื่องมือ เช่น กระจกบานน้ำ และบุคลากรเพียงพอที่จะจัดเต็มเครื่องตีลมอย่างรวดเร็ว
25. หากจัดบริการยื่นส่งเครื่องตีลมให้นักวิ่ง ไม่ควรให้เด็กเล็กทำหน้าที่นี้
26. การยื่นส่งเครื่องตีลม ควรยื่นส่งในระดับหน้าอก อาจคืบปากแก้วด้วยนิ้วโป้งและนิ้วชี้ (ไม่จุ่มลงในเครื่องตีลม) หรือวางอยู่บนฝ่ามือที่หงาย และไม่ยื่นขวางทางนักวิ่ง
27. อย่าใช้ขวดหรือแก้วที่ตกพื้นแล้ว
28. หากมีการบริการฟองน้ำเพื่อเพิ่มความสดชื่นแก่นักวิ่ง ต้องประมาณการให้เพียงพอกับนักวิ่งทุกคนในทุกจุด ไม่นำฟองน้ำที่ใช้แล้วมาใช้ซ้ำ
29. มีถังขยะ/ภาชนะรองรับขยะหลังจุดบริการน้ำ
  - 29.1. ออกแบบให้มีปากกว้าง มีการจัดการให้มั่นคง ไม่ล้มพับ ปากภาชนะรองรับขยะไม่พับหุบง่าย
  - 29.2. มีจำนวนมากเพียงพอเทียบกับปริมาณแก้วน้ำ/ขวด
  - 29.3. ตั้งถังขยะห่างเป็นช่วงๆ
  - 29.4. ถังขยะใบสุดท้ายควรอยู่ห่างจากจุดบริการน้ำอย่างน้อย 100 เมตร
  - 29.5. อาจวางถังขยะทั้งด้านซ้ายและขวาของเส้นทางวิ่ง แต่ต้องไม่กีดขวางทางวิ่งและไม่กีดขวางการจราจร
  - 29.6. เป็นปกติที่นักวิ่งจะไม่สามารถทิ้งขยะลงให้ตรงถังขยะได้ ต้องมอบหมายให้มีผู้รับผิดชอบจัดเก็บขยะให้สะอาดเรียบร้อยโดยเร็ว

## ภาคผนวก 2

### การกู้ชีพและ การติดต่อหน่วยงาน องค์กร และคณะทำงานที่สามารถ สนับสนุนการกู้ชีพในงานวิ่ง



การกู้ชีพฉุกเฉินมีความจำเป็นต่อการจัดงานวิ่งถนนเป็นอย่างยิ่ง เพราะการวิ่งระยะไกล เป็นการออกกำลังกายอย่างหนัก มีความเป็นไปได้สูงที่นักวิ่งอาจเกิดความผิดปกติของหัวใจ ซึ่งหากผู้จัดการแข่งขันมิได้เตรียมพร้อมรับมือ ก็อาจเกิดเหตุถึงขั้นสูญเสียชีวิตได้ ดังที่พบเห็นจากข่าวอยู่เนืองๆ อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่ายินดีที่ในงานวิ่งถนนหลายงาน ผู้จัดการงานสามารถกู้ชีพนักวิ่งจากเหตุฉุกเฉินได้ เนื่องจากมีแผนงาน ทีมงานปฏิบัติการ และอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องเพียงพอ ทั้งการกู้ชีพฉุกเฉิน ณ จุดเกิดเหตุ และระบบการส่งต่อยังโรงพยาบาลใกล้เคียง

แผนภูมิห่วงโซ่ของการกู้ชีพเบื้องต้น (Scenario of Basic Life Saving) ของสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) แสดงไว้ดังนี้

# การช่วยชีวิตฉุกเฉิน

เมื่อพบเห็นคนหัวใจหยุดเต้น  
หรือหยุดหายใจกระทันหัน



1

ขอความช่วยเหลือ  
โทร 1669  
พร้อมนำเครื่อง AED มา



3

วางสันมือตรงกึ่งกลาง  
กระดูกหน้าอก ให้กดหัวใจ  
ลึก 2 นิ้ว ด้วยอัตราเร็ว  
100 ครั้งต่อนาที (CPR)



5

หากผู้ป่วยตื่นหรือรู้สึกตัว  
ให้พลิกตะแคงตัว



หยุดทำการนวดหัวใจ (CPR)  
ห้ามสัมผัสผู้ป่วยขณะเครื่อง  
ทำการวิเคราะห์



7

ทำ CPR ต่อเนื่อง  
ตามคำแนะนำของ  
เครื่อง AED จนกว่า  
ทีมกู้ชีพจะมาถึง



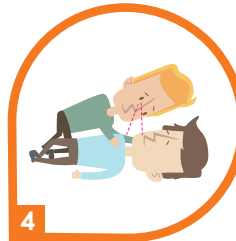
9

หากผู้ป่วยรู้สึกตัว  
ให้พลิกตะแคงตัว



2

ปลุกเรียก  
โดยใช้มือถึง 2 ข้าง  
จับบริเวณไหล่ เซย่า  
พร้อมเรียกเสียงดังๆ



4

ตรวจดูว่าผู้ป่วย  
หายใจได้หรือไม่  
หากไม่หายใจ/ไม่รู้สึกตัว  
หรือหมดสติ  
จัดให้ผู้ป่วยนอนหงาย



6

เปิด  
เครื่อง

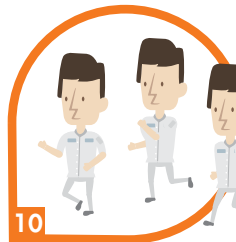
วางแผ่น Pad แผ่นหนึ่ง  
ที่ชายโครงด้านซ้าย และอีกแผ่น  
ที่ต่ำกว่าไหปลาร้าด้านขวา  
ตามภาพตัวอย่าง

หากบริเวณหน้าอก  
มีความชื้น ให้เช็ดจนแห้ง  
หากมีวัตถุนำไฟฟ้า  
เช่น สร้อยคอ  
ให้ถอดออก



8

กดปุ่มช็อก (Shock) ไฟฟ้า  
ตามคำแนะนำของเครื่อง AED  
ห้ามสัมผัสผู้ป่วยอย่างเด็ดขาด



10

ส่งต่อผู้ป่วยให้กับทีมกู้ชีพชั้นสูง  
เพื่อนำส่งรักษาต่อที่โรงพยาบาล

ในปัจจุบันมีองค์กรธุรกิจหลายแห่งที่รับฝึกอบรมการปฏิบัติการกู้ชีพฉุกเฉิน ผู้จัดการแข่งขันสามารถติดต่อเพื่อรับบริการฝึกอบรมบุคคลากรได้ (เช่น มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ หรือ สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ หรือ สพฉ. เป็นต้น) หรือติดต่อขอรับการสนับสนุนบริการทางการแพทย์ฉุกเฉินได้จากโรงพยาบาลต่างๆ หรือหน่วยงาน/องค์กรการกุศลที่ทำงานด้านการปฏิบัติการฉุกเฉินในพื้นที่ที่จัดการแข่งขัน นอกจากนี้ ยังมีองค์กรจิตอาสาบางแห่งที่ยินดีให้ความสนับสนุนทั้งบุคลากรและอุปกรณ์ทางการแพทย์ด้วย (เช่น ชมรมจักรยานอาสากู้ชีพ เป็นต้น)

## เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้า ชนิดอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator: AED)

**เครื่อง AED** เป็นเครื่องมือที่ใช้ระบบปฏิบัติการแบบอิเล็กทรอนิกส์พกพา เอกสารของสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) ระบุว่า สถิติอัตราการรอดชีวิตของประชาชนมากขึ้นถึง 45 เปอร์เซ็นต์เมื่อได้ใช้เครื่อง AED

ในปัจจุบันสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) ได้รณรงค์ให้มีการใช้เครื่อง AED เพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วยฉุกเฉินจากภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน สนับสนุนให้หน่วยงานเอกชนติดตั้งเครื่อง AED ในพื้นที่แออัด/สาธารณะ เช่นห้างสรรพสินค้า และโรงงานต่างๆ การใช้งานที่แพร่หลาย อีกทั้งการแข่งขันในการจัดจำหน่ายเครื่อง AED ก็มีสูง มีบริษัทผู้ผลิตและตัวแทนจำหน่ายหลายแห่งทำให้ราคาของเครื่อง AED ลดต่ำลงเรื่อยๆ จนไม่น่าเป็นอุปสรรคต่อการจัดหามาเป็นอุปกรณ์สำคัญประจำสนามแข่งขันวิ่งถนน

**เครื่อง AED** เป็นอุปกรณ์ที่ประชาชนทั่วไปสามารถใช้งานได้ หากได้รับการอบรม โดยหลังจากผู้ใช้งานกดปุ่มเปิดสวิตช์การทำงาน ระบบอิเล็กทรอนิกส์ในเครื่องจะออกคำสั่งให้ปฏิบัติตามอย่างง่ายดาย (บางยี่ห้อออกคำสั่งเป็นภาษาไทย) โดยทั่วไปมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ที่ทำการช่วยเหลือจะต้องเปิดฝาเครื่อง AED และฉีกซองบรรจุอิเล็กโทรด โดยแผ่นอิเล็กโทรดจะมีอยู่ 2 ชิ้น
  - 1.1. ชิ้นแรกจะต้องนำไปติดบนทรวงอกตอนบนของผู้ป่วย
  - 1.2. แผ่นที่สองจะต้องติดบนทรวงอกตอนล่างของผู้ป่วย



2. จากนั้นเครื่อง AED จะทำการวิเคราะห์จังหวะการเต้นของหัวใจ ซึ่งขณะนี้ห้ามผู้ที่ช่วยเหลือสัมผัสตัวผู้ป่วยเด็ดขาด
3. เมื่อเครื่องวินิจฉัยเสร็จแล้วจะขึ้นสัญญาณให้ทำการช็อคไฟฟ้า ให้ผู้ช่วยเหลือกดที่ปุ่มช็อคตามสัญญาณที่ปรากฏอยู่บนตัวเครื่อง สลับกับการนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพอย่างต่อเนื่องจนกว่าเจ้าหน้าที่กู้ชีพจะมาถึง
4. การช่วยเหลือควรทำภายใน 3-5 นาที จะช่วยเพิ่มโอกาสการรอดชีวิตของผู้ป่วยฉุกเฉินได้มากขึ้น

ท่านสามารถค้นหาบริษัทตัวแทนจำหน่าย และคลิปสาธิตการใช้เครื่อง AED ได้ทางอินเทอร์เน็ต ตัวอย่างเช่น คลิป “การปฐมพยาบาลด้วยเครื่อง AED (เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ)” ที่ หรือ [https://www.youtube.com/watch?v=\\_KLzZRpAoEo](https://www.youtube.com/watch?v=_KLzZRpAoEo) หรือ สแกนคิวอาร์โค้ดนี้





- กติกาการแข่งขันของสหพันธ์สมาคมกรีฑานานาชาติ (IAAF) สามารถสืบค้นได้จาก <https://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/rules-regulations>  
กติกาที่เกี่ยวข้องกับการวิ่งถนน
  - ข้อ 144 การให้ความช่วยเหลือแก่นักกีฬา
  - ข้อ 145 การตัดสินสิทธิ์การแข่งขัน
  - ข้อ 165.24 และ 165.25 ระบบจับเวลา
  - ข้อ 240 การวิ่งประเภทถนน
  - ข้อ 260 สถิติโลก
  - ข้อ 261 การแข่งขันที่มีสถิติโลก
- ข้อกำหนดสำหรับงานวิ่งถนนที่ได้รับป้ายรับรอง (Label Road Races) สามารถสืบค้นได้จาก <https://media.aws.iaaf.org/competitioninfo/446efa54-7567-429c-9e1b-5472158c0999.pdf>
- การวัดระยะทางสำหรับการวิ่งถนน สามารถสืบค้นได้จาก <https://aims-worldrunning.org/measurement/MeasurementOfRoadRaceCourses.pdf>
- ผู้วัดระยะทางที่ได้รับการรับรองจาก IAAF/AIMS สามารถสืบค้นได้จาก <http://aims-worldrunning.org/measurers.html>
- คู่มือการแพทย์ของสหพันธ์สมาคมกรีฑานานาชาติ (IAAF) สามารถสืบค้นได้จาก <http://richwoodstrack.com/physiology/Medical%20Manual%20IAAF%202012.pdf>
- ข้อมูลสมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สามารถสืบค้นได้จาก <http://www.aat.or.th>

## ภาคผนวก 5

องค์กร  
ที่เกี่ยวข้อง



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

### สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เป็นหน่วยงานของรัฐที่มีใช้ส่วนราชการหรือรัฐวิสาหกิจ มีนายกรัฐมนตรีเป็นประธานกองทุน จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 โดยมีหน้าที่ริเริ่ม ผลักดัน กระตุ้น สนับสนุน และร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในสังคม ในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้คนไทย มีสุขภาพดีครบ 4 ด้าน กาย จิต ปัญญา สังคม และร่วมสร้าง ประเทศไทยให้น่าอยู่

เว็บไซต์ [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)



### สมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

(Athletic Association Of Thailand: AAT) เป็นสมาคมกีฬา ในประเทศไทยที่อยู่ในความดูแลของกรีกีฬาแห่งประเทศไทย เป็น องค์กรกีฬาระดับชาติสำหรับบริหารกีฬากรีฑาในประเทศไทย และ เป็นสมาชิกของสหพันธ์สมาคมกรีฑานานาชาติ (IAAF) ที่ผ่านมา สมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทย มีบทบาทอย่างมากในกีฬาเพื่อ ความเป็นเลิศทั้งประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน

เว็บไซต์ [www.aat.or.th](http://www.aat.or.th)



### สมาพันธ์และมูลนิธิสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย

เกิดจากการรวมตัวของชมรมวิ่งต่างๆ และได้รับการสนับสนุนจาก สสส. เป็นองค์กรที่ดำเนินการโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นวิถีชีวิต เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2545 มีภาคีเครือข่ายทั่วทุกภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือตอนบน ภาคเหนือตอนล่าง ภาคกลาง ภาคตะวันตก ภาคตะวันออก ภาคอีสานตอนบน ภาคอีสานตอนล่าง ภาคใต้ตอนบน ภาคใต้ตอนล่าง

เฟสบุ๊ค [สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่ง เพื่อสุขภาพไทย](#)



### สมาคมการแข่งขันวิ่งมาราธอนและวิ่งระยะไกลนานาชาติ (Association of International Marathons and Distance Races: AIMS)

เป็นสมาคมเกี่ยวกับการวิ่งระยะไกล มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการวิ่งระยะไกลทั่วโลก AIMS ทำงานร่วมกับ IAAF ในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันวิ่งประเภทถนนในระดับนานาชาติ เพื่อมั่นใจว่าเส้นทางการแข่งขันจะถูกวัดระยะทางอย่างแม่นยำ โดยที่จะต้องถูกวัดโดยผู้วัดเส้นทางที่ได้รับการรับรองจาก AIMS/IAAF นอกจากนี้ ยังแลกเปลี่ยนข้อมูล องค์ความรู้ และความเชี่ยวชาญในบรรดาสมาชิกของสมาคม

เว็บไซต์ [aims-worldrunning.org](http://aims-worldrunning.org)



### สหพันธ์สมาคมกรีฑานานาชาติ (International Association of Athletics Federations: IAAF)

เป็นองค์กรนานาชาติที่ทำหน้าที่ควบคุมดูแลกรีฑา ทั้งทางด้านการแข่งขัน และเป็นมาตรฐานของอุปกรณ์เพื่อให้การทำสถิติโลกอย่างเป็นทางการมีมาตรฐาน อย่างไรก็ตาม โลกที่เป็นพลวัตทำให้ IAAF ปรับในเชิงรุกเพื่อให้เข้าถึงกลุ่มชนที่กว้างขวางขึ้น จากมุมมองที่ว่ากรีฑาไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับสถิติและสมรรถนะของนักกีฬาที่พิชิตเหรียญเท่านั้น แต่เป็นกีฬาสำหรับทุกคนและเป็นกีฬาที่มวลชนมีส่วนร่วม

เว็บไซต์ [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)



## ภาคผนวก 6

### คณะกรรมการพัฒนาแนวทาง และมาตรฐานการจัดงานวิ่ง

- |                   |               |          |
|-------------------|---------------|----------|
| 1. นาย ลีติ       | ยะกุล         | (โต้ง)   |
| 2. นาง บัญจรัตน์  | สุหฤทธดำรง    | (ตุ๋)    |
| 3. ดร. องค์อร     | รัตนถาวร      | (ป้อม)   |
| 4. นาย ภัคพงษ์    | ภาคภูมิ       | (เพชร)   |
| 5. นางสาว ปุณยนุช | หิรัญอร       | (ปอนด์)  |
| 6. นาย พีระ       | โสภิตนิกุล    | (แบ่งค์) |
| 7. นางสาว สมัญชา  | คล้ายเคลื่อน  | (แซม)    |
| 8. นาย กัมปนาท    | เปรมรัตนานนท์ | (บอย)    |
| 9. นาย สมภพ       | แจ่มจันทร์    | (เอก)    |

“ข้อปฏิบัติที่ดีในการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนน” จากการสังเคราะห์  
องค์ความรู้จากแหล่งต่างๆ อาทิ คู่มือการจัดงานวิ่งประเภทถนนของ IAAF  
ซึ่งเป็นองค์กรระดับโลกที่ดูแลกฎ กติกาด้านกรีฑา (รวมถึงการวิ่งประเภทถนน)  
และยังเป็นผู้จัดระดับคุณภาพของการจัดการแข่งขันวิ่งถนนในระดับโลก  
(ออกป้ายรับรองการจัดการแข่งขันวิ่งถนน: Road Race Label) รวมถึง  
ศึกษาจากคู่มือการจัดงานวิ่งประเภทถนนของ runbritain ซึ่งเป็นองค์กร  
ที่ดูแลและพัฒนาและออกมาตรฐานสำหรับการวิ่งประเภทถนน  
ของสหราชอาณาจักร และศึกษาเกณฑ์การอนุญาตการจัดระดับ (ป้ายรับรอง)  
งานวิ่งประเภทถนนของสมาคมวิ่งประเภทถนนของอังกฤษ (BARR) เป็นต้น



ข้อปฏิบัติที่ดีในการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนน  
Best Practices for Organizing Road Race