



ประกาศกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
เรื่อง “แนวทางปฏิบัติการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)”

ด้วยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้จัดทำแนวทางปฏิบัติการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) เพื่อให้หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่จัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ใช้เป็นแนวทางในการตรวจสอบ ประเมินผล และพัฒนาการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถลดปัญหาความไม่พร้อมและลดความเสี่ยงอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย และทรัพย์สินของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนใช้กิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ในการออกกำลังกาย การท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ตลอดจนทำให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในพื้นที่ให้เกิดการกระจายรายได้ ควบคู่ไปกับการใช้ประโยชน์พื้นที่ธรรมชาติส่งเสริมกิจกรรมการกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการ (Sports Tourism) ในพื้นที่เมืองรองตามนโยบายของรัฐบาล ซึ่งจะเป็นการสร้างความมั่นคงทางสังคมและการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจของประเทศในภาพรวม กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จึงได้กำหนดแนวทางปฏิบัติการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ดังนี้

๑. ให้ผู้จัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ดำเนินการตามแนวทางปฏิบัติการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) และคู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) แนบท้ายประกาศนี้

๒. แนวทางปฏิบัติการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ให้ถือเป็นเอกสารประกอบการพิจารณาและกำกับดูแลร่วมของผู้จัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ ส่วนราชการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๓. ส่วนราชการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และท้องถิ่นสามารถใช้แนวทางปฏิบัติการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) เป็นกรอบในการพิจารณาให้การสนับสนุน ทั้งนี้สามารถพิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการเฉพาะกิจเพื่อพิจารณาและกำกับดูแลได้ตามความเหมาะสม

๔. ให้ผู้จัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) รายงานผลการดำเนินการและบทเรียนที่สำคัญจากการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศให้กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาทราบและใช้เป็นฐานข้อมูลต่อไป

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

(นายพิพัฒน์ รัชกิจประการ)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา



คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)



กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

สารบัญ

หน้า

❖ คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ	๑
บทนำ	๑
๑. คำจำกัดความของการวิ่งตามภูมิประเทศ.....	๒
๒. แนวคิดพื้นฐานในการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ.....	๓
๓. ลักษณะของกิจกรรม.....	๓
๔. ความปลอดภัยและการประเมินความเสี่ยง.....	๓
๕. การเตรียมการก่อนการแข่งขัน.....	๔
๖. การบริหารจัดการในวันแข่ง.....	๑๓
๗. แนวความคิดในการดำเนินการของผู้จัดกิจกรรม.....	๑๘
๘. การจัดการความปลอดภัยของกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ.....	๑๙
๙. แผนการแพทย์และการช่วยเหลือฉุกเฉิน.....	๒๖
❖ แนวทางปฏิบัติการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running Checklist)	๓๑
ตอนที่ ๑ ข้อมูลโครงการ/กิจกรรม.....	๓๑
ตอนที่ ๒ รายละเอียดของการจัดและการดำเนินโครงการ/กิจกรรม.....	๓๓
หมวดที่ ๑ ข้อมูลที่ผู้จัดต้องเผยแพร่.....	๓๓
หมวดที่ ๒ ข้อมูลผู้สมัคร.....	๔๕
หมวดที่ ๓ การดำเนินการก่อนการจัดกิจกรรม.....	๔๖
หมวดที่ ๔ การดำเนินการวันจัดกิจกรรม.....	๕๐
หมวดที่ ๕ การดำเนินการหลังการจัดกิจกรรม.....	๕๕
❖ คำอธิบายประกอบการจัดทำแนวทางปฏิบัติการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running Checklist)	๕๗
ตอนที่ ๑ ข้อมูลโครงการ/กิจกรรม.....	๕๗
ตอนที่ ๒ รายละเอียดของการจัดและการดำเนินโครงการ/กิจกรรม.....	๕๙
หมวดที่ ๑ ข้อมูลที่ผู้จัดต้องเผยแพร่.....	๕๙
หมวดที่ ๒ ข้อมูลผู้สมัคร.....	๗๒

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
หมวดที่ ๓ การดำเนินการก่อนการจัดกิจกรรม.....	๗๓
หมวดที่ ๔ การดำเนินการวันจัดกิจกรรม.....	๘๐
หมวดที่ ๕ การดำเนินการหลังการจัดกิจกรรม.....	๘๖
❖ บรรณานุกรม.....	๘๘
❖ ภาคผนวก.....	๘๙



(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

บทนำ

ปัจจุบัน การวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) กำลังได้รับความนิยมจากประชาชนชาวไทย ในลักษณะที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งสาเหตุสำคัญของการให้ความสนใจต่อการวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) นี้ ประกอบด้วยสาเหตุสำคัญ ๕ ประการ กล่าวคือ

ประการแรก เกิดจากแนวโน้มของการเล่นกีฬาสมัยใหม่ที่ประชาชนหันมาให้ความสนใจกับชนิดกีฬา ที่สร้างความตื่นเต้น เร้าใจ มีความแปลกใหม่และท้าทาย

ประการที่สอง ประชาชนที่มีความนิยมในการวิ่งมีความประสงค์ที่จะเปิดมุมมองใหม่ในเส้นทาง การวิ่งที่เปลี่ยนจากเส้นทางเดิมคือบนถนน ไปสู่เส้นทางที่ออกสู่พื้นที่ธรรมชาติในลักษณะของการเล่นกีฬา และการท่องเที่ยวไปในสถานที่ท่องเที่ยวใหม่ในโอกาสเดียวกัน

ประการที่สาม ปริมาณการจราจรในเขตเมืองหรือในกิจกรรมการแข่งขันวิ่งถนนที่หนาแน่นขึ้นทุกวัน ทำให้นักกีฬาประสบอุปสรรคในกิจกรรมการวิ่ง

ประการที่สี่ การวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ให้ความเพลิดเพลินกับบรรยากาศตลอดเส้นทาง มากกว่าการวิ่งถนนในเมือง

ประการที่ห้า พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ได้เห็นนโยบายส่งเสริมการวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) โดยประสงค์จะให้พัฒนาการสร้างสุขภาพและส่งเสริมการท่องเที่ยวในประเทศ

ในขณะที่ การจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ที่นับวันจะมีจำนวนมากยิ่งขึ้น และส่งผลกระทบต่อในวงกว้าง จึงเป็นเรื่องสำคัญที่กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาจะต้องสร้างและพัฒนาองค์ ความรู้เรื่องของกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ให้เกิดเป็นการเรียนรู้แก่ประชาชนและสังคมไทย รวมถึงหน่วยงานของรัฐ หน่วยงานภาคเอกชน และภาคประชาสังคมให้เข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน กระทรวง การท่องเที่ยวและกีฬา จึงได้จัดทำ **คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)** โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือหน่วยงานหรือผู้ที่กำลังวางแผนการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ได้จัดงานให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งหมายรวมถึงทั้งเจ้าหน้าที่ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมและ/หรือนักกีฬาได้ดำเนิน กิจกรรมด้วยความมั่นใจว่ากิจกรรมจะมีความสมบูรณ์และไม่เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นหรือองค์กรต่างๆ

คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ฉบับนี้ ไม่ได้เน้นกล่าวถึงกฎกติกา การแข่งขัน หรือข้อบังคับที่จะต้องปฏิบัติตาม แต่เป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้การจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) เป็นไปตามมาตรฐาน และมีความปลอดภัย ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ในแต่ละรายการมีลักษณะเป็นการเฉพาะตัว จึงส่งผลให้ข้อปฏิบัติหลายประการอาจต้องประยุกต์ ตามพื้นที่การแข่งขันจริง เพราะมีตัวแปรหลายประการที่ไม่สามารถควบคุมได้เช่นเดียวกับการจัดกิจกรรมการ วิ่งประเภทถนน หรือการจัดกิจกรรมการแข่งขันวิ่งประเภทลู่อู การวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ที่ดีนั้น ไม่จำเป็น ต้องจัดกิจกรรมอยู่ในพื้นที่ยากลำบากเท่านั้น พื้นที่สวนสาธารณะ ถนนลูกรังในหมู่บ้าน หรือเส้นทาง

ในสวนไร่นา ก็สามารถทำได้เช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะการวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้กิจกรรมการวิ่งสามารถสร้างความสนุกสนานและเพลิดเพลิน ใกล้เคียงธรรมชาติ บนพื้นฐานของความปลอดภัย และเส้นทางการแข่งขันปลอดภัยจรรยาบรรณเป็นสิ่งสำคัญ

โดยหลักการสำคัญของแนวความคิดการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) เป็นเรื่องของสามัญสำนึก เพราะการจัดกิจกรรมหลายประการเป็นเรื่องที่ผู้จัดกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีความประสงค์จะให้มีอยู่แล้ว ดังนั้น คู่มือแนวปฏิบัติการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) เล่มนี้ จึงเป็นการเรียบเรียงแนวทาง การดำเนินการที่สำคัญ เพื่อช่วยจัดตารางงานและตารางเวลาเตรียมงานให้พร้อม สำหรับการจัดกิจกรรม

๑. คำจำกัดความของการวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

ประชาชนหลายคนยังมีความสับสนในเรื่องของกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ว่าเป็นการวิ่งที่เป็นเช่นเดียวกับการวิ่งข้ามทุ่ง (Cross-Country) หรือการวิ่งระยะทางไกลบนถนน ดังนั้น เพื่อให้เข้าถึงธรรมชาติพื้นฐานของการวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) จึงควรเริ่มต้นด้วยการพิจารณาความหมายของการวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) โดยมีสาระสำคัญ กล่าวคือ

การวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) เป็นชนิดกีฬาที่อาศัยความทนทานของร่างกาย (Endurance) เช่นเดียวกับการวิ่งระยะไกล แต่ที่แตกต่างกันคืออาจมีการผสมของการเดิน-วิ่งไต่เขา (hiking) หรือบนเส้นทางตามธรรมชาติ ทางทุรกันดาร ถนนลูกรัง ซึ่งเป็นเส้นทางวิบาก อีกทั้ง กิจกรรมหลายรายการอาจมีการเสี่ยงภัยที่ผู้เข้าแข่งขันต้องดูแลตนเอง อย่างไรก็ตาม จุดเด่นของการวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) นี้ เป็นการวิ่งที่ร่างกายต้องใช้สมรรถนะครบทุกด้าน ทั้งความเร็วเพื่อทำเวลา ความทนทาน บนระยะทางอันยาวไกล พลัดของกล้ามเนื้อในการกระโดด ปีนป่าย แบบผจญภัย บนเส้นทางธรรมชาติ

ลักษณะเส้นทางของการวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) มักจะต้องผ่านเส้นทางที่อยู่ในพื้นที่ป่าหรือเขา ซึ่งส่วนใหญ่จะไม่มีทางสัญจรใดๆ ดังนั้น พื้นที่หลายจุดจึงไม่มีระเบียบเรื่องการใช้นถนนกำกับไว้อย่างเป็นทางการ แต่โดยทั่วไปเพียงแค่ใช้สามัญสำนึกก็จะรู้ว่าควรปฏิบัติเช่นไร หากการใช้สามัญสำนึกทำไม่ได้ก็ให้ใช้กฎหมายอ้างอิงประกอบการดำเนินการ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยและลดปัญหาบนเส้นทางการแข่งขัน

โดยที่ธรรมชาติของการวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) นั้น มักจะมีพื้นผิวของเส้นทางวิ่งที่หลากหลายประเภท อาทิ ลูกรัง กรวด ดิน หิน ดังนั้น จึงมีคำเรียกพื้นผิวเหล่านี้โดยรวมว่า “ภูมิประเทศหลากหลาย” ซึ่งการวิ่งตาม ภูมิประเทศจะกำหนดระยะทางเท่าไรก็ได้ตามความเหมาะสม โดยทั่วไประยะทางการวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ที่สั้นที่สุดคือประมาณ ๓ กิโลเมตร และระยะทางยาวที่สุดคือประมาณ ๑๖๐ กิโลเมตร

๒. แนวคิดพื้นฐานในการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาและข้อขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้น ผู้จัดกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรระลึกไว้เสมอว่า

๒.๑ ทุกพื้นที่ที่วิ่งผ่าน มีเจ้าของ มีผู้รับผิดชอบ ไม่ว่าเจ้าของจะเป็นส่วนบุคคลหรือเป็นขององค์กร หรือเป็นพื้นที่ในความรับผิดชอบของทางราชการก็ตาม

๒.๒ บุคคลหรือองค์กรมักจะพิจารณาขอให้พื้นที่ของตนเป็นเส้นทางแข่งขัน ถ้าการใช้ทางนั้นไม่ทำให้พื้นที่มีสภาพแวดล้อมเสียหาย

๒.๓ ผู้ร่วมกิจกรรม ที่ได้รับสิทธิ์การผ่านทางตามกิจกรรม ไม่ได้ทำให้ได้รับอภิสิทธิ์ใดที่เหนือไปจากผู้ใช้พื้นที่ตามกฎหมายคนอื่น

๓. ลักษณะของกิจกรรม

เมื่อมีการริเริ่มโครงการหรือจัดกิจกรรม ปัจจัยที่ผู้จัดกิจกรรมจะต้องคำนึงถึงเป็นประการแรกและต้องพิจารณาตัดสินใจ กล่าวคือ

๓.๑ ระยะทางของการแข่งขัน

๓.๒ เส้นทางการแข่งขันที่คาดว่าจะมีความเป็นไปได้

๓.๓ ถ้าหากกิจกรรมนั้นมีระยะทางตั้งแต่ ๘ กิโลเมตรขึ้นไป โดยทั่วไปจะถือว่าเป็นกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) นั้นได้เข้าสู่กิจกรรมที่มีการผจญภัย (adventure) หรือมีความเสี่ยงภัยแล้ว ซึ่งการเตรียมแผนความปลอดภัยจะถูกนำมาพิจารณาเป็นลำดับแรก

๓.๔ ต้องพิจารณาว่าจะให้การอ่านแผนที่ หรือการดาวน์โหลดระบบนำทางการวิ่งใส่ในโทรศัพท์ หรือนาฬิกาประกอบการวิ่งด้วยหรือไม่ ในบางประเทศที่มีการแข่งขันวิ่งระยะทางค่อนข้างสั้นในป่า บางครั้งจะกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้ระบบนำทางที่มีคุณภาพ ในทางกลับกันการแข่งขันระยะไกลที่ใช้เส้นทางที่มีเครื่องหมายบอกทางอย่างละเอียดแล้ว ก็อาจจัดแข่งขันได้ โดยไม่ต้องกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะต้องมีการอ่านแผนที่ หรือการดาวน์โหลดแผนที่เส้นทางอิเล็กทรอนิกส์ใส่ไว้ในโทรศัพท์หรือนาฬิกาเลยก็ได้ ดังนั้น ถ้าผู้จัดกิจกรรมไม่จัดให้มีการใช้แผนที่ประกอบการแข่งขัน ก็จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำเครื่องหมายสัญลักษณ์บนเส้นทางให้ชัดเจนเหมาะสม

๔. ความปลอดภัยและการประเมินความเสี่ยง

ผู้จัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) พึงระลึกไว้เสมอว่าจำเป็นต้องมีความรับผิดชอบพื้นฐานที่จะจัดให้มีแผนความปลอดภัยและการช่วยเหลือฉุกเฉิน เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและการจัดการกับการบาดเจ็บของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกรณีที่เกิดขึ้น ดังนั้น ก่อนที่จะดำเนินการจัดกิจกรรมใด จึงจำเป็นต้องทำการประเมินความเสี่ยง โดยการประเมินต้องดำเนินการอย่างซื่อสัตย์และเป็นมืออาชีพ ซึ่งการประเมินนี้จะขึ้นอยู่กับสูงสุดแก่ผู้จัดกิจกรรมเอง เพราะแม้ว่าผู้ร่วมกิจกรรมจำนวนมากจะเข้าร่วมกิจกรรมเพราะต้องการเผชิญความท้าทายจากความเสี่งต่างๆ และเต็มใจที่จะลงชื่อในแบบฟอร์มยอมรับกรณีที่เกิดผลกระทบใดๆ จากการ

แข่งขันแล้วก็ตาม แต่เพื่อลดปัญหาที่อาจจะเกิดตามมา การดำเนินการประเมินความเสี่ยงคือสิ่งที่ต้องปฏิบัติ (โดยมีแนวทางการประเมินความเสี่ยง ปรากฏในผนวก ก)

สำหรับกิจกรรมที่อนุญาตให้เยาวชนอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี เข้าร่วมการแข่งขัน แม้ว่าจะไม่มีระเบียบควบคุมก็ตาม แต่ผู้จัดกิจกรรมควรศึกษาผลกระทบที่อาจตามมาจากการเข้าร่วมการแข่งขันไว้ด้วย เพราะเยาวชนกลุ่มดังกล่าวยังถือว่าวุฒิภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจไม่สมบูรณ์เท่าผู้เข้าร่วมการแข่งขันที่เป็นผู้ใหญ่

ในกรณีที่มีเส้นทางการวิ่งที่ต้องตัดผ่านทางรถไฟ การติดขบวนรถไฟของนักกีฬาชั้นนำบางคน อาจทำให้เกิดความไม่เสมอภาค และรวมถึงอาจเกิดอันตรายกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มุ่งมั่นกับการแข่งขันได้ง่าย แนะนำให้ขอข้อมูลอย่างเป็นทางการว่าจะมีรถไฟใช้เส้นทางในเวลาใดบ้าง และประกาศให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบ การพิจารณาเพียงตารางเวลารถไฟซึ่งโดยทั่วไปจะแสดงเฉพาะรถโดยสารถือว่าไม่เพียงพอ เพราะอาจมีรถไฟขนส่งสินค้าใช้เส้นทางนั้นด้วยก็ได้

เมื่อตัดสินใจให้มีการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ไม่ว่าจะมึระดับง่ายหรือยาก ควรจะต้องระลึกไว้เสมอว่า **ผู้จัดกิจกรรมคือผู้รับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว** ไม่สามารถปัดความรับผิดชอบให้คนอื่นได้ และไม่ควรถูกใจผิดว่าหากวางแผนการแข่งขันอย่างรอบคอบแล้ว และผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรมเพราะอยากเผชิญความเสี่ยงเอง ซึ่งผู้จัดกิจกรรมก็ยังไม่พ้นจากความรับผิดชอบไปได้

๕. การเตรียมการก่อนการแข่งขัน

๕.๑ การขออนุญาตจัดการแข่งขัน

ก่อนที่จะดำเนินการเตรียมจัดกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมควรได้ทำเอกสารเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อขออนุญาตจัดการแข่งขันจากหน่วยงานต่างๆ ที่รับผิดชอบในพื้นที่ให้ถูกต้องตามข้อกำหนดที่กำหนดไว้ รวมถึงต้องพิจารณาถึงข้อควรอนุญาตอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การขออนุญาตใช้ถนน การขออนุญาตใช้เสียง การขออนุญาตผ่านทาง การขออนุญาตใช้พื้นที่จัดกิจกรรม เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้การทำงานเป็นไปตามระเบียบปฏิบัติต่างๆ ของหน่วยงานในพื้นที่ช่วยลดข้อขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

๕.๒ การประกันภัย

มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรม เจ้าหน้าที่ จะต้องได้รับความคุ้มครองจากประกันอุบัติเหตุ หรือหากมีงบประมาณเพียงพอ ควรจัดให้มีการประกันความรับผิดชอบสาธารณะ (public liability insurance) เพื่อเป็นการรับผิดชอบต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรม เจ้าหน้าที่ และประชาชนทั่วไป

๕.๓ ข้อพึงปฏิบัติเมื่อผ่านชุมชนในพื้นที่

ควรให้ความเคารพสถานที่ และชุมชนที่อยู่ในเขตเส้นทางการแข่งขัน บางชุมชนอาจมีข้อพึงปฏิบัติร่วมกันของคนในชุมชนนั้น จึงควรศึกษาและตรวจสอบดูว่า เจ้าหน้าที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ปฏิบัติตามข้อพึงปฏิบัติเมื่อผ่านชุมชนในพื้นที่หรือไม่ ตัวอย่างข้อปฏิบัติดังกล่าวได้ที่ ภาคผนวก ข : ข้อพึงปฏิบัติเมื่อผ่านชุมชน

๕.๔ แผนที่

แนะนำให้ใช้แผนที่ที่มีอัตราส่วนไม่น้อยกว่า ๑ : ๕๐,๐๐๐ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบรายละเอียดและข้อมูลสำคัญต่างๆ บนแผนที่ ซึ่งจะประโยชน์กับนักกีฬาในการวางแผนการแข่งขัน และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนจะได้ทราบรายละเอียดต่างๆ บนแผนที่ โดยเฉพาะเมื่อมีเหตุฉุกเฉิน

๕.๕ การสำรวจเส้นทาง

เนื่องจากพื้นที่ป่าเขา มีความแตกต่างกันอย่างมากในแต่ละฤดูกาล ดังนั้น ต้องมีการสำรวจเส้นทางก่อนการแข่งขันเป็นระยะๆ ซึ่งทางเดินบางช่วงอาจใช้งานไม่ได้เป็นครั้งคราว เนื่องจากถูกหญ้าหรือวัชพืชปกคลุม หรืออาจมีการปรับพื้นที่เมื่อถึงฤดูกาลเพาะปลูก หรืออาจมีการขุดท้องร่อง หรืออะไรก็ตามที่อาจถูกปรับปรุงเปลี่ยนแปลงบนเส้นทางที่เคยเป็นเส้นทางการแข่งขัน ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงเส้นทางที่ต้องผ่านประตูรั้วสะพานคนเดิน ทางวิ่งที่คับแคบเป็นคอขวด ในช่วงใกล้จุดปล่อยตัวเพื่อป้องกันความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ถ้าสามารถสำรวจเส้นทางล่วงหน้าได้ก่อนหนึ่งปี จะทำให้มีเวลามากพอที่จะเขียนรายละเอียดเส้นทางได้อย่างแม่นยำ และมีเวลาตรวจสอบรายละเอียดนั้นได้หลายครั้ง รวมถึงจะเป็นการดีมากที่จะตรวจสอบเส้นทางอีกครั้งภายในระยะเวลา ๑ สัปดาห์ก่อนการจัดกิจกรรม เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง อาทิ อาจมีการก่อสร้างถนนทำให้รถพยาบาลไม่สามารถเข้าถึงพื้นที่ได้ ถ้าหากทราบว่าเส้นทางช่วงไหนมีความเสี่ยงที่จะเกิดความเปลี่ยนแปลง ควรอย่างยิ่งที่จะต้องวางแผนเส้นทางสำรองไว้ นอกจากนี้ เพื่อป้องกันสิ่งที่ไม่คาดคิดที่อาจกระทบต่อการแข่งขันได้ทุกเมื่อ เช่น เกิดพายุฟ้าคะนอง ดินถล่ม น้ำป่าไหลหลาก เป็นต้น จำเป็นต้องจำลองเหตุการณ์และแผนรับมือต่างๆ ไว้ล่วงหน้า จากนั้นเฝ้ารอดูเหตุการณ์จริงว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง หากมีปัญหาที่แก้ไขทันที่ก่อนที่ปัญหาจะทำให้การแข่งขันเกิดความเสียหาย ความยืดหยุ่นคือส่วนหนึ่งของศิลปะแห่งการบริหารจัดการ

๕.๖ การเลือกวันจัดกิจกรรม

การเลือกวันจัดกิจกรรมควรเลือกวันที่ไม่ตรงกับการแข่งขันรายการอื่นๆ ผู้จัดกิจกรรมควรตรวจสอบว่าวันจัดกิจกรรมอาจตรงกับกีฬาอื่นที่เข้ามาใช้ในพื้นที่เดียวกัน อาทิ การแข่งขันจักรยานเสือภูเขา หรือตรงกับงานประเพณีท้องถิ่น รวมถึง งานรื่นเริง งานทางศาสนา งานบุญต่างๆ ซึ่งอาจจะต้องขอคำแนะนำจากผู้นำชุมชนนั้นๆ เป็นสำคัญ

๕.๗ การใช้เส้นทางวิ่งในพื้นที่ส่วนบุคคล ชุมชน และสาธารณะ

๕.๗.๑ กฎหมายอนุญาตให้นักวิ่งสามารถใช้ทางสาธารณะได้ในฐานะคนเดินเท้า แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมและ/หรือนักกีฬาจะมีลำดับความสำคัญเหนือกว่าผู้ใช้ทางคนอื่น ปกติแล้วเรื่องนี้มักไม่ค่อยมีปัญหาใดๆ แต่อย่างไรก็ตามหากมีพื้นที่ใดที่อาจก่อให้เกิดปัญหาระหว่างคนทั่วไปที่ใช้ทางสัญจรประจำวัน กับอีกฝ่ายหนึ่ง คือ นักวิ่งที่ไม่อยากชะลอความเร็ว ที่อาจโฉบมาพบบันบนเส้นทางที่คับแคบ ปัญหาเหล่านี้สามารถบรรเทาได้ด้วยการดำเนินการ คือ

๑) ติดป้ายเตือนสาธารณชนล่วงหน้า บนเส้นทางที่มีการใช้งานหนาแน่น

๒) จัดมาร์แชลไปยืนในตำแหน่งที่อาจเกิดการเผชิญหน้า หรือตำแหน่งกอนหน้าขึ้น เพื่อแจ้งเตือน และแนะนำเส้นทางอื่นแก่สาธารณชน เจ้าของพื้นที่ส่วนบุคคล

๕.๗.๒ การใช้เส้นทางวิ่งในบางพื้นที่ของชุมชน เจ้าของพื้นที่จะให้สิทธิ์คนเดินเท้าผ่านทางได้ แต่การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและ/หรือนักกีฬาหลายร้อยคนผ่านเข้าไปในสวนไร่นาของประชาชน โดยไม่มีการแจ้งล่วงหน้า เป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม โดยทั่วไปถ้าเจ้าของที่ดินได้รับการติดต่อล่วงหน้า เกือบทุกคนพร้อมจะให้ความร่วมมือ บางคนอาจช่วยล่ามสุนัข บางคนอาจนำอาหารเครื่องดื่มมาบริการ หรือหลายคนอาจช่วยลงมือจัดการกับทางวิ่งให้เรียบร้อยก่อนวันแข่งขันอีกด้วย มีหลายครั้งที่ผู้จัดกิจกรรมจำเป็นต้องใช้เส้นทางผ่านที่ดินส่วนบุคคล ซึ่งไม่ใช่ทางผ่านประจำของคนในชุมชน ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำเป็นอันดับแรกคือ การขออนุญาตใช้ทางกับเจ้าของที่ดินเป็นลายลักษณ์อักษร ไม่ว่าจะที่ดินนั้นจะเป็นของส่วนบุคคล หน่วยงานของรัฐ บริษัท หรือเป็นของสาธารณะก็ตาม พึงระลึกไว้เสมอว่าแม้จะมีการอนุญาตใช้พื้นที่แล้ว

๕.๗.๓ การใช้เส้นทางวิ่งผ่านทางที่มีประตูรั้ว อาทิ ประตูเข้าไร่นาที่เจ้าของพื้นที่คาดหวังว่าประตูนั้นจะต้องถูกปิดอยู่เสมอหลังจากผู้ใช้ทางผ่านไป แต่ในเหตุการณ์จริงของการแข่งขัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและ/หรือนักกีฬา บางรายไม่อยากเสียเวลาที่จะต้องหยุดเพื่อปิดประตู หรือการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและ/หรือนักกีฬาหลายร้อยคนค้ายันรั้วเพื่อกระโดดข้าม มีโอกาสทำให้รั้วพังได้ ทางแก้ที่เหมาะสมที่ควรดำเนินการ คือ

๑) เลือกเส้นทางที่ไม่ผ่านประตูรั้ว

๒) จัดมาร์แชลไปยืนในตำแหน่งที่มีประตูรั้วเพื่อทำหน้าที่ปิดประตู หลังจากกลุ่มนักวิ่งผ่านไป รวมถึงควบคุมพฤติกรรมของนักวิ่งที่อาจสร้างความเสียหายกับทรัพย์สินต่างๆได้

๕.๘ การกำหนดเส้นทางและการป้องกันการเสียหายของเส้นทางการแข่งขัน

การกำหนดเส้นทางการแข่งขัน ถ้าในแนวเส้นทางนั้นมีทางอยู่แล้ว ผู้จัดกิจกรรม ควรจะกำหนดให้ใช้ทางนั้นเพื่อเป็นการไม่เพิ่มภาระงาน อีกทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลงทาง และช่วยไม่ให้หน้าดินเกิดความเสียหายจากการเหยียบย่ำในกรณีที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมปริมาณมาก

นอกจากนี้ต้องกำหนดสัญลักษณ์บนทางเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้วิ่งเป็นแนวเดียวกัน โดยต้องไม่เปิดโอกาสหรือป้องกันไม่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปิดเส้นทางใหม่ได้ เพราะอาจทำให้การแข่งขันเกิดการได้เปรียบหรือเสียเปรียบกันได้ง่าย

๕.๙ การปรับปรุงสาธารณะประโยชน์บนเส้นทาง

เครื่องหมายบอกทางสาธารณะ สายไฟฟ้า แสงสว่างบนถนน ห้องน้ำ หลักริมทาง สะพานข้ามคลอง หรือสิ่งก่อสร้างของสาธารณะ มักจะทรุดโทรมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ โดยทั่วไป ผู้จัดกิจกรรมอาจจะสังเกตเห็นได้ตอนสำรวจเส้นทาง สิ่งต่างๆ ที่กล่าวข้างต้น หากมีจุดใดที่ควรได้รับการปรับปรุง หรืออาจเป็นอันตรายต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม และประชาชนในพื้นที่ที่ควรได้รับการดูแล ผู้จัดกิจกรรมจึงไม่ควรนิ่งเฉย ในทางกลับกันควรแจ้งผู้รับผิดชอบให้ทราบ รวมถึงการลงมือช่วยพัฒนาแก้ไขตามสมควร จะช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสังคมโดยรวม

๕.๑๐ การประชาสัมพันธ์ก่อนการรับสมัคร

เนื่องจากกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) แต่ละกิจกรรมมีความเป็นเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ข้อมูลข่าวสารของการแข่งขันจึงมีความสำคัญกว่าการแข่งขันวิ่งแบบอื่นๆ ในการที่จะต้องอธิบายลักษณะการแข่งขันของแต่ละกิจกรรมอย่างละเอียดและถูกต้อง โดยการประชาสัมพันธ์หรือให้ข้อมูลก่อนสมัคร ขอแนะนำว่าหากเป็นไปได้ควรอธิบายข้อมูลที่เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด กล่าวคือ

๕.๑๐.๑ อุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการแข่งขัน อาทิ ไฟส่องสว่าง อาหาร น้ำ โทรศัพท์

๕.๑๐.๒ ชนิดของภูมิประเทศ

๕.๑๐.๓ ความสูงสะสม

๕.๑๐.๔ การแข่งขันมีความเสี่ยงมากน้อยแค่ไหน อาทิ มีส่วนของเส้นทางที่เลียบเหว ผ่านไหล่เขา ฝนกรด มีน้ำขึ้นน้ำลง

๕.๑๐.๕ เวลาตัดตัว

๕.๑๐.๖ อายุต่ำสุดที่อนุญาตให้เข้าแข่งขันสำหรับแต่ละระยะทาง

ทั้งนี้ สำหรับการวัดเส้นทางของกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศมักจะถูกจัดว่าเป็นระยะ “โดยประมาณ” ทั้งสิ้น เว้นแต่จะมีผู้วัดระยะทางที่ได้รับใบอนุญาตมาทำการวัดระยะทาง ส่วนระยะความสูงสะสมจะคำนวณได้จากการนับเส้นความสูงของภูมิประเทศในแผนที่ หรือการใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ หรือจากการประเมินโดย ITRA (International Trail Running Association) หากในที่ดินที่ต้องวิ่งผ่าน มีฟาร์มสัตว์ มีสัตว์เลี้ยง หรือสุนัขอยู่ในบริเวณใกล้เคียง การประชาสัมพันธ์และประสานงานขอความร่วมมือจะเป็นประโยชน์มากที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิด หรือนักกีฬา มีปัญหาที่บ้าน หรือขานา ชาวไร่ ในกรณีที่เจ้าของดูแลสัตว์เลี้ยงของตนเองไม่ดีพอ

๕.๑๑ เจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร

การสรรหาอาสาสมัครทำได้หลายวิธี โดยทั่วไปแล้วมักจะเริ่มจากครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงานของคณะทำงาน อย่างไรก็ตาม ในการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) แต่ละครั้งจะใช้ทรัพยากรบุคคลจำนวนมาก จึงควรมีการสรรหาจากช่องทางอื่นอีก เช่น อาสาสมัครจากชมรมวิ่ง การประกาศ

รับสมัครจากสื่อออนไลน์ หรือจากชุมชนในพื้นที่ เป็นต้น ซึ่งช่องทางนี้นอกจากจะได้ประโยชน์จากการมีส่วนร่วมแล้ว ยังช่วยลดข้อขัดแย้ง และสร้างการยอมรับจากคนในชุมชนอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ให้พึงระลึกเสมอว่า การมีส่วนร่วมของอาสาสมัครเพียงเฉพาะการแต่งตั้งด้วยตำแหน่ง และภาระงาน แล้วคาดหวังจะทำให้อาสาสมัครหรือเจ้าหน้าที่ทุกคนจะดำเนินการกิจกรรมที่กำหนด จึงไม่ควรคาดหวังความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ เพราะอาจเป็นการทำงานครั้งแรกในชีวิตของอาสาสมัคร ดังนั้น ก่อนการมอบหมายภาระให้แก่อาสาสมัครหรือเจ้าหน้าที่จึงควรมีการอธิบาย สาธิต รวมถึงมอบเอกสารเป็นลายลักษณ์อักษรที่อ่านเข้าใจได้ชัดเจนแก่อาสาสมัครหรือเจ้าหน้าที่ทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลเกี่ยวกับจุดเสี่ยงภัยบนถนน จุดควบคุม และจุดบริการน้ำ

๕.๑๒ แผนความปลอดภัย

กิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศส่วนใหญ่มีความเสี่ยง และมีความเป็นไปได้เสมอที่จะเกิดการบาดเจ็บของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น ช้อเท้าแพลงเพราะลื่นหรือเหยียบรากไม้แล้วทำพลิก ความอ่อนล้าเนื่องจากเกลือแร่เสียสมดุล ไตวาย หรือขาดน้ำจนถึงหัวใจล้มเหลว เป็นต้น ดังนั้น จึงควรมีเจ้าหน้าที่ปฐมพยาบาลที่ผ่านการฝึกฝนประจำการอยู่เสมอ เจ้าหน้าที่ปฐมพยาบาลต้องสามารถตัดสินใจได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องได้รับการปฐมพยาบาลในระดับใด ต้องพบแพทย์หรือไม่

สำหรับในภูเขา ทุ่งหญ้า ป่า และพื้นที่ห่างไกล ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความเสี่ยงมากขึ้น ถ้าเจ้าหน้าที่ปฐมพยาบาลประเมินแล้วว่าไม่สามารถเข้าถึงจุดใดๆ บนเส้นทางการแข่งขันได้ภายในเวลา ๑๕ นาที หลังจากได้รับการแจ้งว่ามีผู้ต้องการความช่วยเหลือ ก็จำเป็นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนจะต้องได้รับรู้เรื่องนี้ อย่างชัดเจนก่อนการแข่งขัน และควรต้องชี้แจงให้ชัดเจนด้วยว่า เวลา ๑๕ นาทีนี้ไม่ได้นับตั้งแต่เกิดอุบัติเหตุ ดังนั้น เวลาที่ต้องรอการช่วยเหลือจริงๆ อาจต้องนานกว่านั้น และจะดีเป็นอย่างยิ่งถ้าผู้จัดกิจกรรมนำหัวหน้าเจ้าหน้าที่ช่วยเหลือฉุกเฉินไปสำรวจเส้นทางทั้งหมด เพื่อวางแผนว่าจะวางทีมงานไว้ที่จุดใดบ้าง

๕.๑๓ ที่จอดรถ

ควรเตรียมพื้นที่จอดรถให้เพียงพอกับความต้องการ ไม่แค่เฉพาะที่จุดปล่อยตัวและเส้นชัยเท่านั้น แต่ควรใส่ใจกำหนดว่าบริเวณพื้นที่ใดอีกบ้างที่ผู้ช่วยเหลือนักกีฬา (supporter) ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจอดรถได้ระหว่างเส้นทางและควรจัดหาเจ้าหน้าที่ประจำพื้นที่จอดรถเพื่อควบคุมการเข้าออกของรถกรณีที่มีพื้นที่จำกัด

๕.๑๔ แผนที่และสัญลักษณ์ทางบนเส้นทางแข่งขัน

การจัดทำแผนที่ การติดสัญลักษณ์บนเส้นทางการแข่งขัน รวมถึงมาร์แชลประจำเส้นทาง คือสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ปัจจุบันแผนที่ที่ใช้ประกอบการแข่งขันมีทั้งอยู่ในรูปแบบเอกสาร และเป็นแผนที่นำทางอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้ การให้นำหนักมากหรือน้อยของปัจจัยเหล่านี้บนทาง มักขึ้นอยู่กับระยะทางของการแข่งขันเป็นสำคัญ

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๕.๑๕ เส้นทางแข่งขันระยะสั้น

ในการแข่งขันระยะสั้นซึ่งมีระยะทางน้อยกว่า ๑๖ กิโลเมตร เส้นทางแข่งขันระยะสั้นที่อยู่ในลำดับแรกๆ จะวิ่งด้วยความเร็วเกินกว่าจะดูแผนที่หรือคำบรรยายเส้นทางได้ การแข่งขันประเภทนี้จึงจำเป็นต้องมีการทำเครื่องหมายบอกทาง และการชี้ทางของมาร์แชลที่ถูกต้อง ถ้าผู้จัดการกิจกรรมที่มีประสบการณ์จะทราบดีว่าหลังจากการติดตั้งเครื่องหมายบอกทางในครั้งแรกแล้ว (ส่วนมากมักจะใช้การเดินซ้ำๆ แล้วติดเครื่องหมาย) ก็ควรมีการทดสอบโดยการวิ่งดูเครื่องหมายอีกครั้ง ซึ่งโดยปกติจะเห็นเครื่องหมายในตำแหน่งที่ต่างกันมาก (ระหว่างคนเดินกับคนวิ่ง) โดยเฉพาะกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มนำที่วิ่งเร็ว ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการปรับปรุงตำแหน่งสัญลักษณ์และปริมาณให้เหมาะสมอีกครั้ง

๕.๑๖ เส้นทางแข่งขันระยะกลาง

ในการแข่งขันระยะกลางซึ่งมีระยะทางระหว่าง ๑๖ – ๓๒ กิโลเมตร ควรมีเครื่องหมายบอกทางหรือมาร์แชล ในทุกจุดที่มีความยาก แต่ด้วยความเร็วที่ไม่มากเหมือนกับการแข่งขันในระยะทางสั้นทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถดูแผนที่และการบรรยายเส้นทางประกอบได้ แต่พึงระลึกไว้ว่าเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายในการติดเครื่องหมายบอกทางให้เสร็จสมบูรณ์ภายใน ๑ วัน กับระยะทาง ๓๒ กิโลเมตร และการติดเครื่องหมายบอกทางไว้วงหน้าก็มีความเสี่ยงว่าเครื่องหมายจะถูกทำลาย ดังนั้น การวางแผนงานควรทำให้ดี

๕.๑๗ เส้นทางแข่งขันระยะไกล

จะมีระยะทางแข่งขันมากกว่า ๓๒ กิโลเมตร การนำทางโดยส่วนใหญ่มักจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูเครื่องหมายบอกทางเป็นสำคัญ ธรรมชาติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระยะไกลมักใช้ความเร็วในระดับที่จะมีเวลาอ่านแผนที่ หรือพิจารณาเครื่องหมายต่างๆ ได้

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันมีการใช้ระบบนำทางที่ระบุตำแหน่งบนพื้นโลก (Global Positioning System : GPS) มาใช้อย่างแพร่หลายในรูปแบบของแผนที่อิเล็กทรอนิกส์ โดยผู้จัดการกิจกรรมสามารถให้ข้อมูลนักกีฬาเพื่อการ download เส้นทางลงใน smart phone หรือ smart watch ซึ่งจะช่วยนำทางให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในทุกระยะทางการแข่งขันได้เป็นอย่างดี

๕.๑๘ การทำเครื่องหมายบอกทาง

ควรตั้งสมมุติฐานไว้ก่อนว่า ถ้ามีผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลงทางหรือเลี้ยวผิดทาง ย่อมจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนหนึ่งไม่พึงพอใจ และอาจทำให้อีกหลายคนอาจจะรู้สึกผิดหวังและขุ่นเคือง ขณะที่ผู้จัดการกิจกรรมเองก็จะรู้สึกลำบากใจ ดังนั้น ควรพยายามอย่างยิ่งที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดสถานการณ์ดังกล่าว ในกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศโดยทั่วไปเครื่องหมายบอกทางบนเส้นทางการแข่งขันจะมี ๒ ลักษณะคือ

๕.๑๘.๑ เครื่องหมายบอกทางถาวร

กิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) บางรายการต้องอาศัยป้ายของทางราชการหรือทางท้องถิ่นช่วยบอกทิศทางวิ่ง แต่พึงต้องระวังไว้ว่า เครื่องหมายเหล่านี้อาจถูกสภาพอากาศทำให้

(ร่าง) คู่มือการจัดการกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

เสียหาย หรือถูกต้นไม้เติบโตขึ้นมาบังหรือทำให้หัก สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่วิ่งเร็วอาจสังเกตได้ไม่ถนัด ดังนั้น ในทุกครั้งที่จะอาศัยป้ายเหล่านี้นำทาง ผู้จัดการกิจกรรมจึงจำเป็นต้องมีการสำรวจป้ายก่อนการแข่งขันทุกครั้งว่าป้ายอยู่ในสภาพใช้งานได้ และไม่ควรวัวใจกับความเคยชินในอดีต

๕.๑๘.๒ เครื่องหมายบอกทางชั่วคราว

เครื่องหมายบอกทางชั่วคราวเหล่านี้มักเป็นที่นิยมใช้กันมากทั่วไป แต่ชนิดสัญลักษณ์ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคุ้นเคยและแนะนำให้ใช้แสดงบนเส้นทาง โดยจะเป็นประโยชน์ต่อนักกีฬามีลักษณะดังต่อไปนี้

๑) เทปบอกเส้นทางที่ผูกไว้กับต้นไม้แล้วปล่อยชายลงมาให้สะบัดพลิ้ว สีที่สังเกตได้ง่ายที่สุดคือ ขาว-แดง ทั้งนี้ ต้องขึ้นอยู่กับภูมิประเทศนั้นๆ ด้วย

๒) เครื่องหมายรูปลูกศรหรือป้าย ที่พิมพ์หรือประทับลงพื้นวัสดุ อาทิ พีพีบอร์ด แต่ควรระมัดระวังเพราะอาจมีผู้ไม่รู้ หรือผู้ไม่หวังดีหมุนกระดานให้ชี้ไปผิดทาง ดังนั้น ควรขีดเส้นตรงไว้ที่ขอบกระดานฝั่งที่เป็นด้านล่าง แล้วบอกผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้รู้ความหมายของการทำเช่นนี้ เพื่อให้ระวังไว้ล่วงหน้า

๓) เทปสะท้อนแสงที่จะใช้ติดบนเทปหรือป้าย เพื่อให้สังเกตได้ง่ายสำหรับนักวิ่งที่ต้องวิ่งในเวลากลางคืน

๔) เทปกั้นไม่ให้ออกนอกเส้นทาง กรณีนี้มักใช้ในทางแยกหรือจุดเสี่ยงที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นชัดเจน

๕) เครื่องหมายรูปลูกศรที่เขียนหรือสร้างไว้บนพื้น ด้วยปูนขาวหรือวัสดุอื่นที่คล้ายกัน ข้อดีของเครื่องหมายแบบนี้ คือ ไม่ต้องดูให้คนมาทำลาย แต่ข้อเสียคือผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่วิ่งเร็วอาจไม่ทันสังเกต

เพื่อให้เข้าใจถึงความสำคัญของการติดป้ายสัญลักษณ์บนทาง แนวคิดเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมต่อไปนี้ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่ต้องคำนึงถึงเมื่อถึงตอนที่ต้องทำเครื่องหมายเส้นทาง

(๑) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านการวิ่งมาจนเหนื่อยล้าจะสูญเสียความสามารถในการคิดอย่างละเอียด หรือการสังเกตสิ่งต่างๆ จะไม่ดี

(๒) เส้นทางส่วนใหญ่มักได้รับการวางแผนและอธิบายโดยผู้อาศัยในพื้นที่ ในขณะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มาจากพื้นที่อื่น ดังนั้น สิ่งใดที่คนในพื้นที่รู้สึกว่าจะเห็นได้ชัดแจ้ง อาจไม่เป็นแบบเดียวกันในสายตาของคนต่างถิ่น

(๓) เมื่อผู้จัดการกิจกรรมคิดเอาเองว่า “จุดนี้ใครก็ดูออก” นั้นแปลว่าจริงๆ แล้วจุดนั้นมีทางอื่นไปได้อีก แต่ด้วยความที่ผู้จัดการกิจกรรมรู้จักพื้นที่ดีและรู้ว่าเส้นทางเป็นอย่างไรจึงคิดเข้าข้างตนเอง ดังนั้น จุดไหนที่รู้สึก “ใครๆ ก็ดูออก” ก็ยังคงต้องทำเครื่องหมายให้ชัดเจน ให้ระลึกว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่กำลังวิ่งอย่างเหน็ดเหนื่อยต้องการการชี้ทางที่ชัดเจนเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อเข้าใจแนวคิดที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว ต่อไปนี้คือ วิธีที่จะช่วยทำเส้นทางการแข่งขันให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ก) ทุกครั้งหลังจากที่มีการเลี้ยว หรือการตัดกันของเส้นทาง ให้ทำเครื่องหมายต่อเนืองบนเส้นทางต่อไปอีก ๑๐ เมตร เพื่อยืนยันว่ามาถูกทางแล้ว สิ่งนี้สำคัญมากโดยเฉพาะบนเส้นทางที่ตัดกันเป็นหลายเส้นทาง ซึ่งตามปกติ

ข) การติดสัญลักษณ์บอกก่อนถึงแยก หรือติดที่แยกเลยอาจไม่เพียงพอ หากเป็นไปได้ ให้ติดตั้งเครื่องหมายลูกศรหรืออื่นๆ ไว้ในระดับ ๒ เมตร จากพื้นดิน ซึ่งความสูงระดับนี้จะอยู่เหนือหลังคารถหรือศีรษะของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น นอกจากนี้ วัว แพะ และเด็ก จะเอ้อมไม่ถึงด้วย

ค) ให้ติดป้ายหรือลูกศรบนโคงด้านนอก เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองเห็นได้จากระยะไกลที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ง) แม้ว่าจะดูเหมือนไม่จำเป็น แต่การวางสัญลักษณ์ซ้ำเป็นระยะจะช่วยยืนยันให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมั่นใจว่าพวกเขายังคงอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง เครื่องหมายในอุดมคติ คือ แถบเทปที่ผูกแล้วปล่อยชายให้พลิ้วไปตามลม โดยเทปแต่ละจุดควรจะสามารถมองเห็นเทปถัดไปได้ ถ้าหากแม้แต่ตอนเดินผูกเทปยังไม่สามารถเห็นเทปในจุดถัดไปได้แล้ว ตอนที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งบนเส้นทางก็จะมีโอกาสเห็นได้เลย

จ) ห้ามผูกเทปรอบเสาไฟ เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะไม่ทันสังเกตเนื่องจากที่เสาไฟมักมีป้ายอื่นๆ ติดอยู่เต็มไปหมด เว้นแต่จะผูกแล้วปล่อยชายเทปให้พลิ้วไปตามลม

ฉ) ใช้เครื่องหมายบอกทางและวิธีที่ติดตั้งให้เหมือนกันตลอดเส้นทาง มิฉะนั้นอาจจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสับสนว่าพวกเขาวิ่งมาถูกทางหรือไม่

ช) การเดินเท้าเพื่อติดตั้งเครื่องหมายบอกทางในป่า หรือภูเขา อาจต้องใช้เวลาอย่างต่ำ ๑ ชั่วโมงต่อระยะทาง ๓ กิโลเมตร แม้ว่าจะเอารถช่วยขนอุปกรณ์ต่างๆ ไปวางไว้ตามจุดล่วงหน้าแล้วก็ตาม ในหลายเส้นทางถ้าสามารถใช้จักรยานเสือภูเขาได้ จะช่วยลดเวลาการทำงานได้มาก

ซ) ถ้าใช้พีพีบอร์ดผูกหรือตอกติดกับหลักไว้ล่วงหน้าเลยอาจไม่ใช่ความคิดที่ดี เพราะจะทำให้การเคลื่อนย้ายป้ายทำได้ยากขึ้น และตอนตอกหลักลงในดิน ป้ายก็อาจหลุดออกได้ สิ่งที่ต้องทำคือตอกหลักลงในดินเสียก่อน แล้วค่อยผูกป้ายกับหลักโดยใช้ยางยืด หรือยางไนรยอนด์

ฌ) ถ้ามีการติดตั้งเครื่องหมายบอกทางก่อนวันแข่งไว้หลายวัน อาจประสบปัญหาจากลมแรง สัตว์ หรือผู้ใช้เส้นทางคนอื่นๆ อาจทำให้ป้ายที่ติดตั้งไว้ก่อนล่วงหน้าชำรุดเสียหาย คำแนะนำในกรณีนี้คือ อาจจำเป็นต้องให้มาร์แชลเป็นผู้ติดตั้งและรับผิดชอบตรวจสอบเครื่องหมายบอกทางในทางอุดมคติ ควรพามาร์แชลไปดูเส้นทางที่เขารับผิดชอบแล้วชี้ให้ดูจุดที่ต้องติดตั้งเครื่องหมายบอกทาง (หากทำไม่ได้ อย่างน้อยที่สุดผู้จัดกิจกรรมต้องระบุตำแหน่งสำคัญที่ต้องติดตั้งเครื่องหมายทุกจุดเป็นเอกสารหรือภาพถ่าย แล้วมอบแก่มาร์แชล)

ควรอธิบายแนวคิดในการติดตั้งเครื่องหมายบอกทาง รวมถึงลักษณะของป้าย และแผ่นเทปทุกชนิดแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่านเอกสาร หรือคู่มือแล้วมอบให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อใช้ศึกษาก่อนการแข่งขัน

ข้อพึงระวัง หาก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลงทาง ไม่ว่าจะด้วยความผิดของใครล้วนแต่จะทำให้การแข่งขันเสียชื่อเสียงทั้งสิ้น

๕.๑๙ การเขียนคำบรรยายเส้นทาง

กรณีที่เกิดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) กำหนดให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องใช้อ่านแผนที่ประกอบการบินโดยไม่มีสัญลักษณ์อื่นบอทาง ต้องระลึกไว้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดความหงุดหงิดถ้าเขาต้องหยุดและดูไม่ออกว่าจะไปทางไหน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่วิ่งนำที่ถูกคู่แข่งไล่ตามมาทันขณะที่เขามัวหาเส้นทางอยู่ ดังนั้น คำอธิบายต้องเขียนให้เข้าใจได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะคำอธิบายเส้นทางในช่วงท้ายของการแข่งขันที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่อนล้าอย่างมาก และความสามารถในการคิดอย่างมีตรรกะลดลง ดังนั้น การเขียนบรรยายเส้นทาง ควรคำนึงถึง

๑) การใช้ตัวหนังสือเล็กๆ (ขนาด ๑๑ มิลลิเมตร) เช่นนี้เพื่อประหยัดกระดาษ ก็ทำให้อ่านยากเช่นกัน

๒) อาจใส่เลขบรรทัดไว้ในคำบรรยายด้วย จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำได้ว่าล่าสุดอ่านคำบรรยายถึงบรรทัดไหน

๓) การใช้คำย่อช่วยประหยัดพื้นที่ได้มาก แต่มันอาจทำให้คำบรรยายเส้นทางอ่านไม่รู้เรื่อง ดังนั้น จงใช้คำย่อให้น้อยที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ และถ้าต้องมีคำย่อหรือสัญลักษณ์ ให้เขียนอธิบายไว้ด้วยว่าคำนี้หรือสัญลักษณ์นี้ย่อมาจากอะไร

๔) ใส่พิกัดอ้างอิงของจุด check point และจุดที่มีการเปลี่ยนทิศทางอย่างชัดเจนเสมอ พร้อมด้วยชื่อสถานที่นั้นๆ ไม่เช่นนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่วิ่งเลยจุดเปลี่ยนทิศทางจะวิ่งหลงไปไกลกว่าจะรู้ตัว เขาอาจมีเดาเด้นด้านเลยว่าขณะนี้ตัวเองอยู่ตรงไหนและไม่สามารถหาทางกลับมาถึงจุดที่เลี้ยวผิดได้เลย

๕) ตรวจสอบพิกัดที่อ้างอิงโดยใช้คนอย่างน้อยสองคนทำการตรวจสอบ

๖) เมื่อถึง check point ใดๆ นักวิ่งส่วนใหญ่จะอยากรู้ว่าตัวเองมาไกลแค่ไหนแล้ว ดังนั้นจงใส่ระยะทางจากจุดเริ่มต้นถึง check point แต่ละจุดไว้ในคำบรรยายเส้นทางด้วย

๗) วิธีการตรวจสอบคำบรรยายเส้นทางวิ่ง ให้ทำโดยใช้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหน้าใหม่วิ่งไปตามเส้นทาง ถ้าเขาลงเลที่จุดใดจุดหนึ่ง ควรปรับแก้คำบรรยายเสียใหม่ แต่ถ้าเขาวิ่งผิดทางต้องเปลี่ยนคำบรรยาย ห้ามคิดว่า “ทำไมเขาถึงโง่งอย่างนี้”

๘) ถ้าบางส่วนของเส้นทางต้องมีผู้เข้าแข่งขันวิ่งตอนกลางคืน ต้องให้นักวิ่งหน้าใหม่ที่มาทดลองอ่านคำอธิบายเส้นทางในตอนกลางคืนด้วย เพราะในตอนกลางคืนเราจะเห็นสิ่งต่างๆ แตกต่างจากตอนกลางวันอย่างสิ้นเชิง

๙) คำบรรยายที่พูดถึง พุ่มไม้ หรือประตูรั้วสีน้ำตาล อาจถือว่าใช้งานได้ในตอนกลางวัน แต่คำบรรยายทำนองนี้จะไร้ประโยชน์ทันทีในตอนกลางคืน หรือเมื่อมีหมอกลง

๑๐) ในพื้นที่ที่เป็นภูเขา ต้องมีการบอทางแบบใช้เข็มทิศเป็นวิธีสำรองไว้เสมอในกรณีที่อากาศไม่ดี และต้องแจ้งด้วยว่าเข็มทิศที่ต้องใช้ในการบอทาง เป็นแบบแม่เหล็กหรือแบบกริด

๑๑) หากจำเป็นต้องใช้เข็มทิศ จงรู้ไว้ว่ามีคนจำนวนมากใช้เข็มทิศไม่เป็น ควรบอกไว้อย่างชัดเจนในตอนที่จะมีการรับสมัคร

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๑๒) คำบรรยายภาษาอังกฤษที่เขียนด้วยตัวพิมพ์ใหญ่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่านยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่กำลังเหนื่อย

๖. การบริหารจัดการในวันแข่ง

๖.๑ การจัดแสดงแผนที่การแข่งขัน

ให้จัดแสดงแผนที่แข่งขัน และอาจรวมถึงการพยากรณ์อากาศที่สำคัญไว้ตรงจุดลงทะเบียน โดยต้องมีแผนที่แสดงขนาดใหญ่ ในปริมาณที่เพียงพอต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรืออาจใช้วิธีที่ให้นักวิ่งสามารถดาวน์โหลดแผนที่การแข่งขันได้เอง อันจะช่วยสื่อสารเรื่องแผนที่การแข่งขันได้มาก

๖.๒ การเปลี่ยนแปลงเส้นทาง

ถ้ามีความจำเป็นต้องปรับเส้นทาง อย่าแค่พึ่งพาการประกาศที่จุดปล่อยตัว ทางที่ดีที่สุดผู้จัดกิจกรรมควรจัดทำเป็นเอกสารมอบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในตอนลงทะเบียน เพื่อบอกพวกเขาถึงการเปลี่ยนแปลงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้แก้ไขแผนที่และคำบรรยายเส้นทาง อีกวิธีคือติดประกาศขนาดใหญ่หรือจัดแสดงแผนที่ที่มีการแก้ไขแล้ว และประชาสัมพันธ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบ โดยประกาศผ่านเครื่องกระจายเสียงเป็นระยะ

๖.๓ การสื่อสาร

การจัดการแข่งขัน การปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือฉุกเฉินมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมีระบบสื่อสารที่ดี มาร์แชลทุกคนควรติดต่อได้โดยใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ รวมถึงวิทยุสื่อสาร ในทางปฏิบัติ การให้ผู้ที่ไม่มีความชำนาญใช้วิทยุสื่อสาร หรืออุปกรณ์เหล่านั้นอาจทำให้เกิดความสับสน หงุดหงิด และอาจไม่สามารถใช้งานได้จริง ดังนั้น ควรสอบถามหรือฝึกฝนการใช้วิทยุสื่อสารก่อนปฏิบัติงานจริง

มาร์แชลและเจ้าหน้าที่ทุกคนต้องรู้ตำแหน่งรับผิดชอบของผู้ใช้เครื่องมือสื่อสาร รวมถึงสามารถประสานงานขอความช่วยเหลือไปยัง ตำรวจ หน่วยปฐมพยาบาล หน่วยกู้ภัย ได้ทันที

๖.๔ จุดเส้นทางตัดกับถนน

๖.๔.๑ จุดที่เส้นทางตัดกับถนนคือจุดที่มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดอันตรายสูงสุด ณ บริเวณดังกล่าวมีภารกิจ ๒ ประการที่แยกออกจากกันอย่างชัดเจน นั่นคือ ควบคุมการจราจร และการบอกทางแก่ผู้เข้าแข่งขัน ดังนั้น จึงควรเชิญตำรวจจราจรมาเพื่อทำหน้าที่ควบคุมการจราจร ณ จุดที่เส้นทางตัดกับถนน โดยตามปกติแล้ว ไม่ใช่หน้าที่ของตำรวจที่จะบอกเส้นทางแก่นักวิ่ง

๖.๔.๒ มีเพียงตำรวจเท่านั้นที่มีสิทธิ์หยุดรถ เจ้าหน้าที่ หรือมาร์แชลที่ถูกมอบหมายให้อยู่ที่จุดตัดกับถนนมีหน้าที่บอกทาง หรือช่วยผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้ข้ามถนนอย่างปลอดภัยเท่านั้น นั่นก็คือพวกเขาต้องกันผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้หยุดรถจนกว่าตำรวจจะสั่งให้รถหยุด

๖.๔.๓ ถ้าไม่มีตำรวจจราจร ผู้จัดกิจกรรมต้องจัดให้มีมาร์แชลเพื่อขอความร่วมมือกับผู้ขับขี่ ที่สำคัญต้องแจ้งกับมาร์แชลที่ประจำจุดตัดถนนว่า พวกเขาไม่มีสิทธิ์สั่งให้รถหยุด ทั้งนี้เพื่อลดปัญหาในข้อกฎหมาย โดยควรมอบหมาย กล่าวคือ

- ๑) ให้มาร์แชล ๑ หรือ ๒ คนดูแลการจราจร
- ๒) มาร์แชลอีกส่วนหนึ่งคอยแนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ๓) มาร์แชลจุดตัดกับถนนควรมีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๖ ปี
- ๔) มาร์แชลในจุดที่เป็นทางแยกหรือพื้นที่เสี่ยงควรมีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๘ ปี

๖.๕ สถานีบริการ

๖.๕.๑ จุดปล่อยตัว เส้นชัย และที่สถานีบริการ ควรมีห้องสุขาอย่างเพียงพอ ในการแข่งขันที่มีระยะทาง ไม่เกิน ๓๒ กิโลเมตร สถานีบริการแต่ละจุดต้องอยู่ห่างกันไม่เกิน ๑๐ กิโลเมตร ส่วนการแข่งขันที่มีระยะทางมากกว่านั้น ให้พึงระลึกว่า ยิ่งใกล้ถึงเส้นชัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเหนื่อยล้ามาก ระยะห่างระหว่างแต่ละสถานียิ่งควรลดลงเรื่อยๆ

๖.๕.๒ ในการแข่งขันระยะทางไม่เกิน ๓๒ กิโลเมตร ที่สถานีบริการอาจมีแค่เครื่องดื่ม แต่ในการแข่งขันระยะไกลกว่านั้น สถานีบริการควรมีอาหาร ผลไม้ หรือ เครื่องดื่มเกลือแร่ เตรียมไว้บริการด้วย ควรจัดวางลำดับสิ่งที่จะบริการแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เหมือนกันในทุกๆ สถานี เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ไม่ต้องเสียเวลาหาสิ่งที่พวกเขาต้องการ และมีบ่อยครั้งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเป็นมังสวิรัติ หรือไม่ทานเนื้อสัตว์บางชนิด

๖.๕.๓ สภาพภูมิประเทศของกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) หลายสนาม ปับบังคับให้สถานีบริการต้องอยู่ห่างกันมากกว่าในการแข่งขันวิ่งประเภทถนน และไม่สามารถทำให้ระยะห่างดังกล่าวเท่ากันในทุกๆ สถานีได้ ดังนั้น ในแต่ละสถานี ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะดื่มน้ำเป็นปริมาณมาก ปัญหาแรกที่ต้องศึกษาตั้งแต่เริ่มวางแผนจัดการแข่งขัน คือ การจัดเตรียมน้ำและเครื่องดื่มในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการไปยังจุดต่างๆ ในเส้นทางได้ และแนวทางการเติมน้ำในสถานีต่างๆ จะต้องทำอย่างไร

๖.๕.๔ สถานีบริการไม่ควรหยุดให้บริการจนกว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดจะผ่านไป ตามปกติแล้ว สถานีบริการจะเป็นจุดควบคุมและจุด check point ด้วย พึงจำไว้ว่าเจ้าหน้าที่ประจำสถานีจะต้องถูกถามแน่นอนว่า “อีกไกลเท่าไรกว่าจะถึง” หรือ “วิ่งมาไกลแค่ไหนแล้ว” จึงต้องทำให้แน่ใจว่าเจ้าหน้าที่เหล่านี้จะให้คำตอบที่ถูกต้องได้

๖.๕.๕ ควรมีการแจ้งประชาชนในพื้นที่ล่วงหน้า ถ้าต้องตั้งสถานีบริการไว้ใกล้ชุมชน สิ่งนี้สำคัญอย่างยิ่งถ้าสถานีบริการต้องให้บริการในตอนกลางคืน ควรงดใช้แตรรถ หรือส่งเสียงดังในพื้นที่พักอาศัยในยามวิกาล

๖.๖ สถานีบริการที่มีไฟส่องสว่างในตอนกลางคืน

ถ้าการแข่งขันยังดำเนินต่อไปจนถึงกลางคืน ต้องทำให้แน่ใจว่าไม่มีไฟส่องสว่างดวงไหนส่องเข้าตาผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่วิ่งมาตามเส้นทาง เพราะการถูกไฟส่องหน้าจะทำให้หนักวิ้งวิ้งข้างล่าง และอาจทำให้สะดุดพื้นที่ไม่เรียบได้ แสงไฟควรส่องไปยังทางที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำลังวิ่งและควรมีความสว่างไม่มากจนเกินไป

๖.๗ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ออกจากการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

ตามปกติเจ้าหน้าที่ปฐมพยาบาล จะเป็นผู้เคลื่อนย้ายผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่บาดเจ็บและเจ็บป่วย อย่างไรก็ตาม ในสถานการณ์จริง อาจมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ขอออกจากการแข่งขันเพราะเหนื่อย หรือวิ่งช้าจนไม่ทันเวลาตัดตัว เป็นไปได้ที่เจ้าหน้าที่ปฐมพยาบาลอาจปฏิเสธที่จะส่งตัวนักวิ่งกลุ่มดังกล่าว ดังนั้น ผู้จัดกิจกรรมจึงจำเป็นต้องจัดเตรียมการขนส่ง เพื่อนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนี้ไปยังเส้นชัย

๖.๘ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่หลงทางหรือหายไปจากกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

ตามสถิติในการแข่งขันที่มีระยะทางน้อยกว่า ๘ กิโลเมตร ปัญหาผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลงทางมักมีไม่มากนัก แต่ปัญหานี้มีโอกาสเพิ่มขึ้นในการแข่งขันที่มีระยะทางมากกว่านั้น นอกจากนี้ ยิ่งพื้นที่กว้างมากเท่าไร การค้นหาผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่หายหรือหลงทาง ก็ยิ่งยากขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะเมื่อมีฝนตกหรือหมอกลง

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีระบบที่ทำให้รู้ว่าใครหายไปบ้าง วิธีที่ง่ายที่สุดและดีที่สุด ที่ทำให้รู้ได้ว่าควรเริ่มค้นหาตรงจุดไหน คือ

๖.๘.๑ แจ้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สมัครทราบว่า จะมีการตรวจชื่อลงทะเบียนก่อนการปล่อยตัว เพื่อให้ตรวจสอบได้ว่าการแข่งขันครั้งนี้จะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าร่วมการแข่งขันอยู่บนเส้นทางจำนวนเท่าไร มีรายชื่อใครบ้าง การลงทะเบียนนี้จะสะดวกมากยิ่งขึ้นถ้าใช้ระบบอิเล็กทรอนิกส์ ผ่านชิพไทม์มิ่ง (chip timing) หรือหากไม่มี ต้องใช้การตรวจสอบรายชื่อเป็นรายบุคคล

๖.๘.๒ ทันทีก่อนปิดการลงทะเบียน ให้เจ้าหน้าที่ขีดฆ่ารายชื่อผู้ที่ยังไม่ได้มาลงทะเบียนออกไป

๖.๘.๓ จากนั้นส่งรายชื่อของผู้ที่ได้รับหมายเลขทั้งหมดไปยังจุด check point ทุกจุดในเส้นทางการแข่งขัน

๖.๘.๔ เจ้าหน้าที่ประจำจุด check point ควรทำเครื่องหมายหน้าชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม เมื่อพบว่าเขาผ่านจุดไปแล้ว

๖.๘.๕ เมื่อทีมปิดท้ายมาถึง หากยังมีหมายเลขใดที่ไม่ถูกทำเครื่องหมาย นั่นแปลว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนนั้นออกจากการแข่งขันหรือหลงทาง ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้นก็จะได้ว่าต้องตามหาใคร

๖.๘.๖ หากเป็นการใช้ระบบชิพไทม์มิ่ง หลังจากที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่านจุดเริ่มต้นไปแล้ว ระบบจะแจ้งรายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดโดยอัตโนมัติ รวมถึงจะส่งต่อข้อมูลไปยังจุด check point ได้อย่างสะดวก ทำให้ง่ายต่อการตรวจสอบรายชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านเส้นทาง

๖.๘.๗ หากมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาแจ้งว่า เครื่องหมายบอกทางหรือคำบรรยายเส้นทาง ทำให้เข้าใจผิดจนทำให้หลงทาง อันดับแรกให้ลงพื้นที่เพื่อดูจุดที่เกิดปัญหาในทันที จากนั้นหากพบว่าเป็นปัญหาจริง

ให้พิจารณาด้วยการย้ายตำแหน่งเครื่องหมายบอกทางหรือเปลี่ยนคำที่ใช้ จะช่วยป้องกันความผิดพลาดได้หรือไม่ เพราะจะช่วยให้ไม่มีคนไปผิดทางอีกในโอกาสต่อไป

๖.๙ การค้นหาและช่วยเหลือฉุกเฉิน

๖.๙.๑ แม้แต่ในเส้นทางราบปกติ ก็เป็นไปได้ที่จะมีคนหลงทาง ดังนั้น ควรคิดไว้ล่วงหน้าว่าหากเกิดกรณีเช่นนี้จะหาพวกเขาอย่างไร การใส่หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินของศูนย์อำนวยความสะดวกแข่งขันไว้บนป้ายหมายเลข การแข่งขัน และแจ้งไว้ในเอกสารที่มอบให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะช่วยให้ค้นหาค้นหาสื่อสารกลับมาได้ รวมถึงการขอความร่วมมือจากนักวิ่งว่าก่อนจะออกจากการแข่งขันให้แจ้งกับมาร์แชลหรือศูนย์อำนวยความสะดวกก่อน อย่าตรงกลับบ้านเลย

๖.๙.๒ บนพื้นที่ที่เป็นภูเขา เหว ชายฝั่ง และป่า ควรพิจารณาให้มีทีมงานค้นหาและช่วยเหลือฉุกเฉินคอยสนับสนุนด้วย ที่สำคัญควรมีการประสานงาน และวางแผนการทำงานกับทีมช่วยเหลือฉุกเฉินก่อนที่จะถึงวันแข่งขันจริง

๖.๑๐ ทีมปิดท้าย

๖.๑๐.๑ เป็นไปไม่ได้ที่จะใช้รถปิดท้ายขบวนในกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ถ้าหากกิจกรรมอยู่บนเส้นทางที่ใช้จักรยานได้ ทางเลือกคือใช้นักปั่นจักรยานเสือภูเขา ๒ คน ปั่นตามหลังผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนสุดท้าย ถ้าพบนักวิ่งที่บาดเจ็บหรือหมดแรง คนหนึ่งจะได้อยู่กับกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) อีกคนหนึ่งปั่นไปตามเจ้าหน้าที่ปฐมพยาบาล

๖.๑๐.๒ กรณีที่ไม่สามารถใช้จักรยานเสือภูเขาได้ ทางแก้คือให้มาร์แชลแต่ละคนตามหลังผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนสุดท้ายจนกว่าจะถึงตำแหน่งมาร์แชลคนถัดไปที่ประจำการอยู่ และมาร์แชลทุกคนจะต้องไม่ออกจากจุดประจำการจนกว่าทีมปิดท้าย หรือมาร์แชลจากจุดก่อนหน้าจะมาถึง

๖.๑๐.๓ การจัดทีมนักวิ่งปิดท้ายเพื่อติดตามผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนสุดท้าย ตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงเส้นชัย อาจแบ่งการวิ่งเป็นช่วงๆ โดยแต่ละทีมจะรับงานต่อเมื่ออีกทีมมาถึง ในหนึ่งทีมควรมีสมาชิก อย่างน้อย ๒ คน เพื่อช่วยกันดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มท้ายที่มีภาวะร่างกายอ่อนแอ

๖.๑๑ อุปกรณ์บังคับ (Mandatory Gear)

กิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) หลายรายการเป็นเส้นทางที่มีความยากลำบาก และมีอุปสรรคสูง เช่น เส้นทางผ่านภูเขาที่มีอุณหภูมิหนาวเย็น มีฝนตก มีหน้าผา มีการวิ่งในตอนกลางคืน เป็นต้น ในสถานการณ์เหล่านี้ ผู้จัดการกิจกรรมต้องย้ำเตือนหรือต้องกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพกอุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการแข่งขันไปด้วย โดยบอกรายการสิ่งของไว้ในข้อบังคับ และให้มีการตรวจสอบด้วยว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำอุปกรณ์มาครบหรือไม่ รายการสิ่งของจำเป็นจะแตกต่างกันไปตามสภาพพื้นที่และสภาพอากาศ อาทิ

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

- ๖.๑๑.๑ อาหารฉุกเฉิน ที่ควรเพียงพอสำหรับเวลา ๑๒ ชั่วโมง
- ๖.๑๑.๒ พลาสติกกันน้ำ และอุปกรณ์ปฐมพยาบาล
- ๖.๑๑.๓ เสื้อแจ็กเก็ตและกางเกงขายาวกันน้ำ
- ๖.๑๑.๔ เสื้อกันฝน
- ๖.๑๑.๕ ไฟฉายและแบตเตอรี่สำรอง
- ๖.๑๑.๖ นกหวีด
- ๖.๑๑.๗ เครื่องดื่มปริมาณมาก
- ๖.๑๑.๘ โทรศัพท์เคลื่อนที่
- ๖.๑๑.๙ แผนที่การแข่งขัน

๖.๑๒ ทีมผู้ช่วยเหลือนักกีฬา

๖.๑๒.๑ การจัดกิจกรรมมีระยะทางไกลเท่าไร ก็ยังเป็นไปได้ที่ผู้เข้าแข่งขันจะมีทีมผู้ช่วยเหลือนักกีฬา (supporter) ของตนเอง ผู้จัดกิจกรรมจำเป็นต้องพิจารณาอย่างรอบคอบไว้ล่วงหน้าว่าจะอนุญาตให้มีทีม ผู้ช่วยเหลือนักกีฬาหรือไม่ วิธีง่ายที่สุดคือให้พิจารณาว่า ถ้าการแข่งขันนั้นมีระยะไม่เกิน ๓๒ กิโลเมตร ไม่ควรมีทีมผู้ช่วยเหลือนักกีฬา

๖.๑๒.๒ ในการแข่งขันระยะไกลมาก อาจอนุญาตให้มีทีมสนับสนุน เนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนต้องการอาหารเป็นพิเศษ และอาจต้องการเปลี่ยนชุด ถ้าอนุญาตให้มีทีมช่วยเหลือผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ แนะนำให้เขียนให้ชัดเจนในกติกาว่าตำแหน่งใดที่ทีมสามารถเข้าไปช่วยเหลือผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยเลือกตำแหน่งที่ทีมสามารถจอดรถได้โดยไม่กีดขวางการจราจร

๖.๑๒.๓ ควรถูกห้ามไม่ให้มีการส่งเครื่องดื่มหรืออาหารให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมขณะที่ตนเองอยู่บนยานพาหนะที่กำลังเคลื่อนที่ในทุกกรณี และหากฝ่าฝืน ควรตัดสิทธิ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยอัตโนมัติทันที

๖.๑๓ จุดฝากสัมภาระระหว่างทาง

การแข่งขันระยะทางไกลมาก เป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะนำน้ำและอาหารมาเองและ/หรือนำชุดมาเปลี่ยน ควรจัดการให้มีจุดฝากสัมภาระระหว่างทางสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเป็นหน้าที่ของผู้จัดกิจกรรมที่ต้องขนส่ง รวมถึง ดูแลสัมภาระของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมิให้สลับหรือสูญหายกระทั่งนักกีฬามารับสัมภาระของตนกลับไป

๖.๑๔ เส้นชัย

ตามปกติการจัดการเส้นชัยสำหรับกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) จะมีองค์ประกอบทั่วไปเหมือนกับการแข่งขันวิ่งประเภทถนนหรือวิ่งข้ามทุ่ง ควรมีการประกาศให้ชัดเจนว่าการตัดสินจะใช้เวลาจาก gun time หรือ net time

๖.๑๕ เวลาตัดตัว (cut-off)

๖.๑๕.๑ การแข่งขันหลายรายการจำเป็นต้องกำหนดเวลาตัดตัว (cut-off) สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละจุด ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม และเพื่อความสะดวกในการบริหารจัดการ รวมถึงเพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่เป็นอาสาสมัครต้องรอนานเกินไป หากจำเป็นต้องตัดสินใจให้มีจุดตัดตัวเพียงจุดเดียว

(ร่าง) คู่มือการจัดการกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

ควรเลือกจุดที่เป็นระยะครึ่งทาง ทั้งนี้ ต้องมีการประชาสัมพันธ์อย่างชัดเจน และเตรียมการสำหรับขนส่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ถูกตัดตัวมายังเส้นชัยด้วย

๖.๑๕.๒ การอนุญาตให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มาไม่ทันเวลาตัดตัววิ่งต่อไปได้โดยให้รับผิดชอบตัวเองเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่งเพราะจะสร้างปัญหาให้กับการทำงานของจุดอื่นๆ อาทิ การต้องเปิดจุดรับฝากของเกินเวลา หรือเป็นภาระกับการรักษาความปลอดภัยบนเส้นทาง การอนุญาตเช่นนี้จะสร้างปัญหาและความกังวลให้คณะทำงานเป็นอย่างมาก

๖.๑๖ การรักษาความสะอาดและคืนพื้นที่สู่สภาพเดิม

หลังจากกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) เสร็จสิ้น ต้องใส่ใจเรื่องการเก็บกวาดขยะทั้งหมด ขยะบางส่วนจะถูกทิ้งเกลื่อนกลาดไว้ที่สถานีบริการและตามเส้นทางของกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ควรดำเนินการเก็บขยะ รวมถึง การเก็บป้าย และเครื่องหมายต่างๆ เพื่อให้พื้นที่ทั้งหมดกลับคืนสู่สภาพเดิม

๗. แนวความคิดในการดำเนินการของผู้จัดกิจกรรม

๗.๑ หน้าที่ประการสำคัญอย่างหนึ่งของคณะผู้จัดกิจกรรมคือ หน้าที่ที่วาดด้วยการวางแผน และรักษาความปลอดภัยให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน ผ่านมาตรการต่างๆ อันจะช่วยส่งเสริมการลดอุบัติเหตุ โดยทั้งนี้ในการปฏิบัติงานต้องให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับระบบความปลอดภัยทั้งหมด สามารถเข้าถึงข้อมูลที่จำเป็นได้ และหากเกิดภัยอันตรายใดๆ กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงผู้เกี่ยวข้องต้องได้รับการช่วยเหลือได้ทันทางที่

ดังนั้น ผู้จัดกิจกรรมจะต้องมีมาตรการที่ทำให้มั่นใจได้ถึงความปลอดภัยขั้นสูงสุด สำหรับทุกคนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) อันได้แก่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คณะทำงาน อาสาสมัคร ผู้ชม และประชาชนในพื้นที่ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังต้องสร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในกิจกรรม เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเองมักจะเป็นบุคคลแรกที่เข้าถึงผู้ป่วยในสถานที่เกิดเหตุ หากเขามีความรู้ที่ถูกต้องในการช่วยเหลือก็อาจจะช่วยให้ภัยอันตรายลดลงได้

๗.๒ กิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) มักมีความเสี่ยง หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบถึงสิ่งแวดล้อม และรายละเอียดต่างๆ ที่จะต้องพบเจอบนเส้นทางการแข่งขัน ก็จะช่วยให้เกิดอุบัติเหตุภัยลดลงได้ อย่างไรก็ตาม เป็นหน้าที่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่จะต้องรับผิดชอบต่อตนเอง และควรจะต้องทราบระเบียบและข้อบังคับของการแข่งขัน ที่สำคัญต้องสามารถประเมินสมรรถภาพร่างกายและจิตใจของตนเองได้ มีทักษะในการใช้อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันได้เป็นอย่างดี สามารถบริหารการตี้ม การบริโภคในระหว่างการแข่งขัน สามารถประเมินความเสี่ยงที่เกิดขึ้นในขณะที่แข่งขัน ทั้งที่เกิดจากร่างกายของตนเองและความเสี่ยงที่เกิดจากธรรมชาติ เช่น ความมืด สภาพอากาศ การบาดเจ็บ อาการป่วยทางกายที่ต้องตัดสินใจว่าควรจะปฏิบัติเช่นไรต่อไป

๗.๓ กิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) เป็นกีฬาที่มีลักษณะเด่น มีอัตลักษณ์บางประการที่สำคัญ กล่าวคือ

- ๑) เป็นการวิ่งที่มีระยะทางไกลและมักมีความสูงของภูมิประเทศเข้ามาเกี่ยวข้อง
- ๒) เป็นการวิ่งในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ มีการปรุงแต่งไม่มาก
- ๓) อาจจะมีการวิ่งในช่วงเวลากลางคืน
- ๔) มีการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศระหว่างแข่งขันมาก จากสว่างไปมืด จากร้อนไปหนาว หรือฝนตกฟ้าคะนอง
- ๕) หลายจุดการแข่งขันสามารถเข้าถึงได้ด้วยการเดินเท้าเท่านั้น

๗.๔ กิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) เป็นกีฬาที่มีความเสี่ยง ผู้จัดกิจกรรมจึงจำเป็นต้องพิจารณาถึงมาตรการและวิธีการรับมือกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แนวทางปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้ผู้จัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ไว้ก่อนที่กิจกรรมจะได้เริ่มขึ้น

๘. การจัดการความปลอดภัยของกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๘.๑ การเตรียมพร้อมสำหรับความปลอดภัย

๘.๑.๑ ความรับผิดชอบของฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยและการช่วยเหลือในกรณีเร่งด่วน

- ๑) ผู้อำนวยการด้านเทคนิคการแข่งขัน ต้องอำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าแข่งขันทุกคนได้รับความปลอดภัย และเสมอภาคกัน
- ๒) ผู้จัดการด้านความปลอดภัยและเส้นทาง มีบทบาทสำคัญที่จะต้องเตรียมเส้นทางป้ายสัญลักษณ์ กำหนดเจ้าหน้าที่เพื่อดูแลความปลอดภัย บริหารจุดเสี่ยง รวมถึง การช่วยป้องกันอันตรายใดๆ ก็ตาม ที่อาจเกิดขึ้นบนเส้นทางของกิจกรรม
- ๓) ผู้จัดการด้านการช่วยเหลือฉุกเฉิน จะมีกรอบการทำงานที่สอดคล้องกับผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ โดยจะมีหน้าที่รับผิดชอบแผนการเข้าช่วยเหลือเร่งด่วน เมื่อมีผู้ต้องการความช่วยเหลือบนเส้นทาง รวมถึงการพาผู้ป่วยออกจากเส้นทางของกิจกรรม
- ๔) ผู้อำนวยการทางการแพทย์และความปลอดภัย โดยส่วนใหญ่ผู้รับผิดชอบมักจะเป็นแพทย์ที่อาจจะรับผิดชอบเรื่องการช่วยเหลือฉุกเฉินด้วยก็ได้ ผู้รับผิดชอบในตำแหน่งนี้พึงระลึกไว้ว่า จะผูกพันกับเหตุการณ์สำคัญเร่งด่วนของชีวิตผู้คนที่ในสนามจัดกิจกรรม

๘.๑.๒ ข้อมูลที่สำคัญของกิจกรรมการแข่งขัน

ข้อมูลเกี่ยวกับการแข่งขันที่สำคัญดังต่อไปนี้ จำเป็นที่จะต้องรวบรวมไว้เพื่อการจัดเตรียมทรัพยากร และแผนการช่วยเหลือในวันจัดกิจกรรมการแข่งขัน กล่าวคือ

- จำนวนนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องที่จะมาร่วมกิจกรรม
- ลักษณะของเส้นทาง ลักษณะภูมิประเทศของกิจกรรม รวมถึงจุดเสี่ยงต่างๆ บนเส้นทาง

(ร่าง) คู่มือการจัดการกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

- ระยะทางของกิจกรรม และความสูงสะสมตลอดเส้นทาง
- ค่าระดับความสูงของเส้นทาง ทั้งจุดที่สูงที่สุด และจุดที่ต่ำที่สุด (เมื่อเทียบกับระดับน้ำทะเล)
- สภาพอากาศรุนแรงประเภทใดที่อาจจะเกิดขึ้นได้
- หากมีกิจกรรมการแข่งขันในตอนกลางคืน จะมีจำนวนของสถานีบริการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องผ่านมากน้อยเท่าใด
- เวลามากที่สุดที่กำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้ในการจัดกิจกรรม
- ประมาณเวลาที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนแรก และคนสุดท้าย จุดเช็คพอยต์
- เวลามากที่สุดที่กำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาถึงในแต่ละสถานี

๘.๑.๓ การรู้จักพื้นที่การแข่งขัน

การสำรวจเส้นทางของกิจกรรม คณะทำงานควรจะต้องดำเนินการรวบรวมข้อมูลในหัวข้อต่อไป นี้ ภายหลังจากการสำรวจเส้นทางการแข่งขัน

- ข้อมูล GPS ของเส้นทางของกิจกรรม
- ระบุถึงจุดเสี่ยงบนเส้นทางของกิจกรรมได้
- ระบุถึงเส้นทางสำรองที่อาจจะต้องประกาศใช้ ในกรณีที่เส้นทางหลักเกิดความไม่ปลอดภัยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมจนไม่สามารถใช้แข่งขันได้
- ในกรณีที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงรุนแรงของธรรมชาติที่ไม่อาจควบคุมได้ อาทิ ฝนตกหนัก ดินถล่ม
- สามารถกำหนดตำแหน่งการทำงานของ
 - หน่วยช่วยเหลือฉุกเฉิน
 - จุดรับ-ส่ง นักวิ่งที่ออกจากกิจกรรม
 - จุดเช็คพอยต์
 - สถานีบริการบนเส้นทาง
- ระบุถึงวิธีในการเดินทางเพื่อเข้าไปถึงตำแหน่งเหล่านี้ และวิธีการขนส่งทรัพยากรที่ใช้ในจุดนั้นๆ อาทิ การใช้รถกระบะ ๔x๔ รถสี่ล้อ รถมอเตอร์ไซด์ การเดินเท้า
- ทดสอบระบบการสื่อสารเบื้องต้นว่าจะต้องใช้ระบบใดในการสื่อสาร และจะต้องเตรียมการอย่างไร ในกรณีมีจุดอับสัญญาณ

โดยการสำรวจเส้นทางดังกล่าวข้างต้น ควรหาข้อมูลการให้บริการจากหน่วยงานในพื้นที่ เพื่อเตรียมการประสานในโอกาสต่อไป หน่วยงานที่สำคัญ เช่น

- โรงพยาบาล หรือสาธารณสุขในพื้นที่
- หน่วยงานช่วยกู้ชีพ หรือหน่วยงานที่ให้การช่วยเหลือเร่งด่วน

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

- จุดหยุดพักบนเส้นทางเมื่อจำเป็นต้องหลบจากการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ อาทิ ฝนตกหนัก อากาศหนาวจัด (สถานที่เหล่านี้ได้แก่ โรงเรียน วัด กระโจม ศาลาที่อยู่ตามแนวเส้นทางการแข่งขัน เป็นต้น)

๘.๑.๔ แผนที่

แผนที่เป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นองค์ประกอบที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าถึงบริบทของกิจกรรม และใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษา และเตรียมความพร้อมให้เหมาะสมกับการแข่งขันในครั้งนั้นๆ โดยทั่วไป แผนที่การแข่งขันควรจะมีองค์ประกอบเบื้องต้นดังนี้

- แผนที่ของกิจกรรมสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนต้องเป็นฉบับเดียวกัน
- ความละเอียดบนแผนที่ควรมีสัดส่วนอย่างน้อย ๑ : ๕๐,๐๐๐
- ครอบคลุมพื้นที่การแข่งขันทั้งหมด
- แสดงได้ในรูปแบบของ GPS และพิกัดกริด
- ต้องมีคำอธิบายสัญลักษณ์ต่างๆ ที่อยู่บนแผนที่

โดยแผนที่การแข่งขันควรจะแสดงสาระสำคัญ ประกอบด้วย

- แสดงเส้นทางแข่งการชัน และเส้นทางที่จำเป็นต้องใช้ในกรณีฉุกเฉิน ประกอบด้วย
 - แสดงทิศทางการเคลื่อนที่ของนักวิ่ง
 - จุดเช็คพอยต์
 - เวลามากที่สุดที่กำหนดให้นักกีฬาใช้ในการแข่งขัน
 - รายละเอียดของสถานีบริการว่าให้บริการอะไรบ้าง อาทิ น้ำ เครื่องดื่มเกลือแร่ อาหาร ผลไม้
 - จุดพยาบาล และจุดให้ความช่วยเหลือเร่งด่วน
 - แสดงจุดเสี่ยงภัย และเขตอันตราย
- การใส่เฉดสีบนแผนที่ จะช่วยให้การอ่านแผนที่รวดเร็ว ชัดเจน และง่ายขึ้น จุดที่ควรใช้สีแสดงให้ชัดเจน ได้แก่
 - เส้นทางหลัก
 - เส้นทางฉุกเฉิน
 - เขตอันตราย และจุดเสี่ยงภัย

๘.๑.๕ การประกันภัย

มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ครอบคลุมความเสี่ยงภัยของกิจกรรมในวันแข่งขัน หากเป็นรายการที่มีชาวต่างชาติเดินทางมาร่วม ความคุ้มครองของประกันภัย นอกจากจะรับผิดชอบเรื่องค่ารักษาพยาบาลแล้ว อาจรวมถึงค่าใช้จ่ายในการส่งกลับประเทศต้นทางไว้ด้วย

อย่างไรก็ตามจะเป็นการดีมากที่จะทำประกันภัยให้ครอบคลุมไปถึงเจ้าหน้าที่ หรือคณะทำงานที่มาปฏิบัติหน้าที่ในวันแข่งขัน กรณีที่ไม่สามารถดำเนินการในกรณีดังกล่าว ควรแจ้งให้คณะทำงานทราบ

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๘.๒ มาตรการที่สำคัญระหว่างการแข่งขัน

๘.๒.๑ สภาพอากาศ

๑) 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 / และเป็นลมพัดจากทิศใด
- อุณหภูมิจริง กับอุณหภูมิที่รู้สึกได้ (อันเป็นผลมาจากแรงลม)
- ความชื้นสัมพัทธ์
- ปริมาณน้ำฝน และเวลาที่พยากรณ์ว่าอาจมีโอกาสดมตก

๒) ในกรณีมีสภาพแวดล้อมอื่นที่อาจจำเป็นต้องประกาศอีกหลายประการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาวะแวดล้อมของพื้นที่จัดกิจกรรมนั้นๆ เช่น กระแสน้ำขึ้นน้ำลง มลภาวะ ดินถล่ม เป็นต้น ข้อมูลพยากรณ์ดังกล่าวนี้เป็นความสำคัญกับผู้ที่เกี่ยวข้องหลายฝ่าย อาทิ

๒.๑) ผู้อำนวยการทางการแพทย์เพื่อใช้วางแผนบริการทางการแพทย์ รวมถึงเป็นข้อมูลเพื่อใช้ในการหารือร่วมกับบุคลากรในพื้นที่การแข่งขันที่มีความรู้เกี่ยวกับพื้นที่เป็นอย่างดี อันจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับแผนงาน

๒.๒) เป็นข้อมูลสำคัญที่ต้องแจ้งให้นักกีฬาทราบก่อนเริ่มต้นการแข่งขัน เพื่อจะเป็นประโยชน์ต่อการเตรียมอุปกรณ์แข่งขันให้เหมาะสมกับสภาวะอากาศ

๒.๓) วางแผนเส้นทางฉุกเฉิน กรณีเกิดอันตรายจากสภาพอากาศอันเลวร้าย

๒.๔) ใช้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจประกาศยุติการแข่งขัน เมื่อเกิดสภาพอากาศรุนแรง

หมายเหตุ ควรมีการติดตามสภาพอากาศ อย่างน้อยทุกๆ ๖ ชั่วโมง เพื่อใช้เป็นข้อมูลเมื่อต้องตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่สัมพันธ์กับการแข่งขัน

๘.๒.๒ การสื่อสาร

๑) ประสิทธิภาพของแผนรักษาความปลอดภัยและการช่วยเหลือฉุกเฉิน จะขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของระบบสื่อสาร ดังนั้น ระบบการสื่อสารที่เลือกใช้ในกิจกรรมต้องมีคุณภาพไว้วางใจได้ มีความต่อเนื่องในการใช้งานไม่ขาดตอน อย่างไรก็ตาม เพื่อความมั่นใจจึงอาจจำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีการสื่อสารที่แตกต่างกันสองระบบ เช่น การสื่อสารทางวิทยุ (จะต้องปฏิบัติตามระเบียบ และข้อบังคับของกฎหมาย) และการสื่อสารทางโทรศัพท์

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๒) ต้องมีการทดสอบระบบเครื่องมือสื่อสาร

๒.๑) ทดสอบระบบก่อนการแข่งขัน แต่ทั้งนี้ต้องโปรดจำไว้ว่าคุณภาพของการสื่อสารจะขึ้นอยู่กับสภาพอากาศด้วย

๒.๒) ทดสอบระบบและเครือข่ายทันทีอีกครั้ง หลังจากที่ได้เริ่มต้นการแข่งขันไปแล้ว

๓) กรณีใช้การสื่อสารโดยโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่ต้องทำความเข้าใจว่า ผู้ให้บริการโทรศัพท์เคลื่อนที่จะไม่รับรองความต่อเนื่องของบริการ และในวันแข่งขันอาจมีผู้ใช้ช่องสัญญาณเป็นจำนวนมากทำให้การติดต่ออาจมีปัญหา

๔) จัดให้มีแบตเตอรี่สำรอง

๕) ใช้คลื่นความถี่วิทยุหนึ่งช่องสำหรับการแพทย์และอีกช่องความถี่หนึ่งสำหรับการจัดการแข่งขัน ถ้าหากมีเพียงช่องความถี่เดียว ต้องมีแผนจัดลำดับความสำคัญของการสื่อสารในแต่ละช่วงเวลา

๖) กำหนดให้การสื่อสารทางวิทยุต้องผ่านศูนย์ประสานงาน ทั้งการสื่อสารทางการแพทย์และการสื่อสารด้านจัดแข่งขัน เพื่อให้ทุกฝ่ายทราบข้อมูลข่าวสารไปพร้อมกันอย่างเป็นระบบ

๗) ต้องมีการบันทึกข้อมูลสำคัญในการสื่อสารและเก็บรักษาบันทึกนั้นไว้อ้างอิง เพื่อช่วยในการสอบสวนแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นๆ ในภายหลังหากมีความจำเป็น

๘.๒.๓. การขนส่ง

ผู้จัดกิจกรรมควรวางแผนระบบขนส่ง ทั้งสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม คณะทำงาน และอาสาสมัคร การวางแผนยังรวมถึงไปถึงวิธีการที่จะเพิ่มความสามารถในการขนส่งในกรณีที่การแข่งขันจำเป็นต้องยุติลง หรือกรณีที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมากไม่ผ่านเวลาตัดตัวจำเป็นต้องออกจากการแข่งขัน

๘.๓ มาตรการเชิงป้องกัน

๘.๓.๑ อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

กรณีที่กิจกรรมการแข่งขันมีข้อกำหนดหรือลักษณะเฉพาะ ควรมีการแจ้งข้อมูลดังกล่าวไว้ในระเบียบของกิจกรรมการแข่งขัน เพื่อให้ นักกีฬาได้ทราบและพิจารณาก่อนที่จะสมัครร่วมการแข่งขัน ซึ่งข้อมูลดังกล่าว ได้แก่ ความสูงสะสม ประเภทของภูมิประเทศ ความเสี่ยงจำเพาะ ระดับของความสามารถ ฟังพาดตนเอง คะแนนสะสมของนักกีฬาที่ต้องใช้ในการสมัคร เป็นต้น รวมถึงอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการแข่งขัน โดยทั้งนี้สามารถแบ่งประเภทของอุปกรณ์ดังกล่าวได้ ๒ ประเภท คือ

๑) ชนิดที่กำหนดให้มีไว้ตลอดเวลาเพื่อใช้ระบุตัวตน

๑.๑) ป้ายหมายเลขในการแข่งขัน (ควรเป็นป้ายที่ระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน)

๑.๒) เอกสารใดๆ ที่ใช้แสดงตัวตน ในกรณีที่มีการวิ่งระหว่างประเทศ

๑.๓) ชิพไทม์มิ่ง (ในกรณีที่ใช้ระบบจับเวลาแบบอิเล็กทรอนิกส์)

๒) ชนิดที่กำหนดให้นักกีฬาต้องมีตลอดเวลาของการแข่งขัน เป็นเสมือนตัวช่วยผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระหว่างร่วมกิจกรรมการแข่งขัน

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๒.๑) ชนิดที่มีไว้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา เช่น ไฟส่องสว่าง เสื้อกันลม-กันฝน เครื่องดื่ม อาหาร เป็นต้น

๒.๒) ชนิดที่มีไว้ใช้ในสถานการณ์ของอุบัติเหตุ เพื่อให้ทราบถึง

๒.๒.๑) ตำแหน่งของนักกีฬา เช่น เสียงเป่านกหวีด โทรศัพท์เคลื่อนที่ เป็นต้น

๒.๒.๒) ใช้ขณะรอคอยการช่วยเหลือ เช่น ผ้าห่มฉุกเฉิน เสื้อผ้าสำรอง เป็นต้น

๘.๓.๒ ระเบียบและข้อบังคับ

๑) ระเบียบและข้อบังคับของกิจกรรมการแข่งขันควรจะกำหนดว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องจัดหาและพกพาอุปกรณ์จำเป็นใดบ้าง โดยต้องแสดงต่อกรรมการได้ทันทีที่ทั้งก่อนเริ่มต้นกิจกรรม ระหว่างกิจกรรม และเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

๒) การลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันทั้งแบบออนไลน์และแบบเป็นเอกสารนั้น ควรจะมีรายละเอียดของกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษา และยอมรับระเบียบและข้อบังคับต่างๆ ของกิจกรรม

๘.๓.๓ การทำเครื่องหมายบนเส้นทางแข่งขัน

๑) วัตถุประสงค์หลักของการทำเครื่องหมายและสัญลักษณ์ป้ายต่างๆ บนเส้นทางนั้น เพื่อ

๑.๑) กำหนดทิศทางการวิ่ง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่หลงทาง

๑.๒) เตือนผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงอันตรายบนเส้นทางการแข่งขัน

๒) ระยะห่างของเครื่องหมายแต่ละจุดจะขึ้นอยู่กับลักษณะของภูมิประเทศ สภาพอากาศ ทัศนวิสัย โดยเครื่องหมายแบบสะท้อนแสงควรจะถูกนำมาใช้ระหว่างการวิ่งในช่วงเวลากลางคืน

๓) หากรายการกิจกรรมการแข่งขันใดเป็นประเภทที่ไม่ได้ทำเครื่องหมายบนเส้นทางไว้ ย่อมแสดงว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องใช้การพิจารณาจาก

๓.๑) ป้ายสัญลักษณ์ในพื้นที่ เช่น ป้ายจราจร ป้ายบอกทาง เป็นต้น

๓.๒) เอกสารที่ได้รับมอบจากคณะกรรมการ เช่น แผนที่ เอกสารแนะนำเส้นทาง เป็นต้น

๓.๓) GPS ทั้งหมดนี้ก็เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งไปตามเส้นทางได้อย่างถูกต้อง และทราบถึงจุดอันตรายต่าง ๆ บนเส้นทางได้

๘.๓.๓ ความปลอดภัยตามท้องถนน

เมื่อเส้นทางการแข่งขันมีการตัดผ่านถนน หรือเลียบบถนนที่มีรถยนต์พาหนะ ผู้จัดกิจกรรม อาจจะต้องมีการประเมินความเสี่ยง และดำเนินการให้มี

๑) การติดตั้งป้ายประชาสัมพันธ์ เพื่อแจ้งให้ผู้ใช้นถนนทราบล่วงหน้าถึงกิจกรรมการแข่งขัน

๒) กำหนดให้มีมาร์แชลประจำจุดเสี่ยงภัยดังกล่าว

๓) หากกิจกรรมการแข่งขันอยู่ในช่วงเวลากลางคืน ต้องกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีอุปกรณ์ที่ทำให้ผู้อื่นเห็นได้ง่าย เช่น ไฟส่องสว่าง เสื้อสะท้อนแสง สัญญาณไฟกระพริบ เป็นต้น

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๘.๓.๔ การติดตามผู้เข้าร่วมกิจกรรมและการออกจากการแข่งขัน

๑) **จุดเช็คพอยต์** ควรมีจุดเช็คพอยต์สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วมการแข่งขัน โดยระบบการตรวจเช็คแบบอัตโนมัติ (ชิพไทม์มิ่ง) ย่อมจะทำได้ง่ายกว่าการตรวจเช็คด้วยบุคคล โดยเฉพาะกับรายการกิจกรรมการแข่งขันที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมากนั้น จุดเช็คพอยต์จุดแรกควรอยู่บริเวณจุดเริ่มต้นของกิจกรรมการแข่งขัน เพื่อจะช่วยให้สามารถนับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทั้งหมดและระบุตัวตนได้อย่างแม่นยำ ความถี่ของเช็คพอยต์ควรปรับให้เหมาะสมกับการแข่งขัน แต่อย่างน้อยที่สุดควรมีทุกๆ ๑๕ กิโลเมตร

การจัดการแข่งขันควรมีการติดตามข้อมูลผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนจากจุดเช็คพอยต์นี้ เพื่อคัดลำดับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างถูกต้องแม่นยำ และตรวจสอบได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนใดหายไป หรือได้ผ่านเส้นทางครบแล้ว กรณีที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนใดคนหนึ่งไม่ผ่านจุดเช็คพอยต์ให้ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องรีบแจ้งไปยังผู้เกี่ยวข้องเพื่อดำเนินการต่อไป ดังนั้น ผู้ที่รับผิดชอบจุดเช็คพอยต์ควรจะตระหนักถึงขั้นตอนและภารกิจที่มีความสำคัญเหล่านี้

๒) **เวลาที่กำหนดในกิจกรรมการแข่งขัน** การจัดการกิจกรรมการแข่งขันควรที่จะกำหนดเวลาที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะถึงที่หมาย ณ จุดใดจุดหนึ่ง หากไม่สามารถปฏิบัติได้ให้ถือว่าเป็นกิจกรรมการแข่งขันเป็นที่สิ้นสุด และต้องออกจากกิจกรรมการแข่งขัน การบริหารเวลาของกิจกรรมการแข่งขันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการรักษาความปลอดภัย โดยหลักคิดของการกำหนดเวลาในการแข่งขันมีดังนี้

๒.๑) ใช้เป็นเกณฑ์คัดผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่สามารถทำตามกำหนด ต้องออกจากการแข่งขัน

๒.๒) ส่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับไปยังบริเวณเส้นชัยอย่างปลอดภัย

สำหรับ กิจกรรมการแข่งขันที่มีระยะทางมากกว่า ๔๐ กิโลเมตร ควรมีจุดกำหนดเวลาของกิจกรรมการแข่งขันระหว่างทาง และควรเลือกจุดที่สะดวกต่อการขนส่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับสู่เส้นชัย

๓) **การออกจากกิจกรรมการแข่งขัน** เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกที่จะยุติกิจกรรมการแข่งขัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในขณะที่ฝ่ายจัดการกิจกรรมการแข่งขันต้องมีระบบส่งกลับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่หยุดแข่งขัน ทั้งนี้ ต้องคำนึงถึงฝ่ายอื่นที่อาจมีหน้าที่เกี่ยวข้องต่อเนื่อง เช่น การกำหนดจุดนัดพบบริเวณ เส้นชัย วิธีการสื่อสารกับเจ้าหน้าที่จัดการกิจกรรมการแข่งขัน วิธีการส่งกลับ เป็นต้น

๘.๓.๕ การปิดเส้นทางกิจกรรมการแข่งขัน

ก่อนปิดเส้นทางกิจกรรมการแข่งขันจำเป็นต้องมีกลไกตรวจสอบการทำงานที่รับรองว่าจะไม่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลงเหลืออยู่บนเส้นทาง ซึ่งการทำงานนี้ต้องอาศัยทีมงานอย่างน้อยหนึ่งทีม (มีเจ้าหน้าที่ ๒ คนต่อทีมเป็นอย่างน้อย) โดยที่ภารกิจนี้ต้องอาศัยความทุ่มเทมาก โดยการทำงานจะเริ่มต้นที่จุดปล่อยตัวกิจกรรมการแข่งขัน ทั้งนี้ ทีมงานต้องสัมผัสใกล้ชิดกับกิจกรรมการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง หากพบว่า

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องการความช่วยเหลือต้องไม่ละทิ้ง อย่างไรก็ตาม ทีมทำงานนี้จะไม่มีหน้าที่รับผิดชอบผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่ผ่านเวลาดัตต์ตัว หรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ถอนตัวจากการแข่งขัน

๘.๓.๖ สถานีบริการ

จะขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และเงื่อนไขของการจัดกิจกรรมการแข่งขัน จึงควรกำหนดให้มีสถานีบริการอย่างเพียงพอ ที่สำคัญต้องมั่นใจว่าการบริการน้ำและอาหาร จะมีอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับข้อมูลที่แจ้งให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบล่วงหน้าก่อนแล้ว

ในระเบียบและข้อบังคับของกิจกรรมการแข่งขันนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรจะทราบอย่างละเอียดว่าบนเส้นทางการแข่งขันจะพบการบริการอะไรบ้าง รวมถึงข้อมูลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น

- ๑) เป็นสถานีบริการแบบที่ผู้เข้าแข่งขันต้องพึ่งพาตนเอง หรือมีคนช่วยเหลือ
- ๒) จำนวน ตำแหน่งและประเภทของสถานีบริการ

๙. แผนการแพทย์และการช่วยเหลือฉุกเฉิน

เป็นเรื่องสำคัญอย่างมากที่จะต้องใส่ใจในรายละเอียดของแผนการแพทย์และการช่วยเหลือฉุกเฉิน โดยต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบสำคัญ ดังต่อไปนี้

๙.๑ วัตถุประสงค์ขั้นพื้นฐาน

๙.๑.๑ ทีมบุคลากรทางการแพทย์ต้องร่วมมือช่วยกันดูแลผู้เข้าแข่งขัน กำหนดแผนงานบริการทางการแพทย์และการช่วยเหลือฉุกเฉินที่เหมาะสม

๙.๑.๒ บุคลากรต้องมีความรู้เฉพาะด้าน ต่อประเด็นทางการรักษาที่จำเพาะกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๙.๑.๓ การให้ความร่วมมือกับนโยบายด้านสุขภาพ (ต่อต้านการใช้สารต้องห้าม) โดย ผู้อำนวยการทางการแพทย์ควรแจ้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบล่วงหน้า หากกิจกรรมการแข่งขันจะใช้นโยบายด้านสุขภาพตามแนวทางของ ITRA

๙.๑.๔ การสนับสนุนทางการแพทย์ในสนามจัดกิจกรรมการแข่งขันควรจะต้องมีการดำเนินการให้เรียบร้อย ดังนี้

๑) มีการเตรียมความพร้อมเพื่อการดูแลรักษาบุคคลที่ได้รับบาดเจ็บทุกกลุ่ม เช่น ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทีมจัดกิจกรรมการแข่งขัน ผู้ชม และประชาชนบริเวณการแข่งขัน เป็นต้น

๒) ต้องมั่นใจว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับการแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับอุปสรรคใดๆ และความยากของสนามแข่งขัน ทราบหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน และทราบขั้นตอนปฏิบัติในกรณีเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน

๙.๒ ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

๙.๒.๑ สถานการณ์ที่มีลำดับความสำคัญสูงสุดคือสถานการณ์ใดๆ ที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

๙.๒.๒ ดูแลการรักษาอาการที่จำเพาะเจาะจง และการรักษาพยาบาลวิธียาทั่วไป

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๙.๒.๓ คำนึงถึงความสำคัญทางสาธารณสุขพื้นฐาน เช่น ต้องล้างมือในสถานที่ให้ความช่วยเหลือ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อ เป็นต้น

๙.๒.๔ คาดการณ์ถึงสถานการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นได้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติ ไตวาย เป็นต้น พร้อมร่างขั้นตอนการปฏิบัติงาน และขอความร่วมมือกับหน่วยงานในท้องถิ่น

๙.๓ บุคลากรทางการแพทย์

ผู้จัดกิจกรรมควรมอบหน้าที่การควบคุมสถานการณ์ฉุกเฉิน ที่ต้องได้รับการช่วยเหลือเร่งด่วนทางการแพทย์ในกิจกรรมการแข่งขันให้ผู้มีความรู้เฉพาะทาง เพื่อให้เจ้าหน้าที่แต่ละคนได้วางแผนการรักษา ทั้งนี้บุคลากรดังกล่าวควรจะมีความรู้เกี่ยวกับโรค และอาการป่วยที่มักพบได้ในกีฬาชนิดนี้ ซึ่งบุคลากรเหล่านี้ประกอบด้วย

๙.๓.๑ ผู้อำนวยการทางการแพทย์

๙.๓.๒ แพทย์ ส่วนใหญ่ควรมีความเชี่ยวชาญหรือทักษะที่เกี่ยวข้องกับภาวะฉุกเฉินที่อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต

๙.๓.๓ พยาบาล

๙.๓.๔ ผู้ปฏิบัติการฉุกเฉินเบื้องต้น

๙.๓.๕ นักกายภาพบำบัด (เป็นทางเลือก)

๙.๓.๖ ผู้ชำนาญในทางรักษาโรคเท้า (เป็นทางเลือก)

๙.๔ วิธีการ

๙.๔.๑ สถานีช่วยเหลือฉุกเฉินหลัก มักจะตั้งอยู่ใน

๑) พื้นที่ที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมากผ่าน อาทิ สถานีบริการ

๒) พื้นที่ที่ใช้หยุดพัก

๓) พื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง และ/หรือช่วงเวลาที่ต้องใช้ความพยายามมากขึ้น (โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งช่วงเวลาหลังจาก ๖ ชั่วโมง ไปแล้วของการแข่งขัน : อ้างอิงจากเวลาของผู้นำการแข่งขัน)

๙.๔.๒ สถานีช่วยเหลือฉุกเฉินรอง มักตั้งอยู่ระหว่างสถานีช่วยเหลือฉุกเฉินหลัก โดยจะปฏิบัติการเข้าช่วยเหลือเบื้องต้นในพื้นที่ที่ดูแล ภายในเวลาน้อยกว่า ๓๐ นาที สถานีนี้ควรตั้งอยู่บนที่สูง หรือในบริเวณที่ไม่สามารถเข้าถึงได้ง่าย

๙.๔.๓ วิธีการเข้าช่วยเหลือ กำหนดวิธีการเข้าช่วยเหลือ เช่น ใช้รถกระบะ ๔x๔ รถมอเตอร์ไซด์ รถ UTV การเดินเท้า เป็นต้น โดยต้องพิจารณาถึงข้อจำกัดของภูมิศาสตร์ ทั้งนี้ต้องส่งเสริมให้ทีมปฏิบัติทำงานได้อย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

๙.๔.๔ การนำส่งผู้ป่วย กำหนดวิธีการนำส่งผู้ป่วย เช่น ทางรถยนต์ รถโดยสาร รถพยาบาล เฮลิคอปเตอร์ รถกระบะ ๔x๔ การเดินเท้า เป็นต้น โดยวิธีการเหล่านี้จะต้องเหมาะสมกับลักษณะของภูมิภาค

โดยพิจารณา ดังนี้

๑) พื้นที่ที่สามารถเข้าถึงได้ด้วยยานพาหนะที่มีเครื่องยนต์ การเข้าถึงผู้ป่วยควรใช้เวลา น้อยกว่า ๑ ชั่วโมง

๒) พื้นที่ที่ไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยยานพาหนะที่มีเครื่องยนต์ ต้องมีทีมอย่างน้อย ๖ คน ที่ได้รับการฝึกอบรมด้านการช่วยเหลือ และมีความสามารถในการขนส่งผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ โดยควร จะเข้าถึงผู้ป่วยได้ในเวลาน้อยกว่า ๒ ชั่วโมง

๙.๔.๕ เครื่องมือและอุปกรณ์ ควรจัดให้มีเครื่องมือที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และมีการฝึกใช้เครื่องมือเหล่านั้นมาก่อน เช่น ผ้าห่มฉุกเฉินเพื่อรักษาอุณหภูมิร่างกาย การใช้น้ำแข็งในการแข่งขันที่มีสภาพอากาศแห้งแล้ง เป็นต้น โดยทั้งนี้ควรมีเครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ (AEDs : Automated External Defibrillator) บริการอยู่ตามเส้นทาง

๙.๔.๖ สถานที่ตั้ง สถานที่ช่วยเหลือฉุกเฉินหลักควรตั้งอยู่บริเวณชั้นล่างของสิ่งปลูกสร้าง หรือในเต็นท์ขนาดใหญ่ มีเครื่องปรับอากาศ (ถ้าการแข่งขันมีอากาศหนาวจัดควรมีเครื่องทำความร้อน) มีน้ำสะอาด ไฟฟ้า โทรศัพท์ เป็นต้น และควรมีพื้นที่ ๑๕ ตารางเมตรต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๑,๐๐๐ คน

๙.๕ ประเด็นที่ควรพิจารณาในด้านต่างๆ ของการจัดกิจกรรมการแข่งขัน

๗.๕.๑ พิจารณาข้อกำหนดในการใช้เส้นทางแข่งขันผ่านเข้าไปในเขตที่ดินของบุคคลหรือหน่วยงาน

๗.๕.๒ วิธีการสื่อสารที่จะเลือกใช้

๗.๕.๓ จำนวนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน ถ้ามีผู้เข้าแข่งขันมากกว่า ๑,๐๐๐ คน อาจจะต้องมีการปรับแผนการแพทย์ และแผนช่วยเหลือฉุกเฉินให้เหมาะสม

๗.๕.๔ การแข่งขันในช่วงกลางวันและ/หรือกลางคืน รวมถึงการพิจารณาภูมิอากาศต่างๆ ตามฤดูกาลความท้าทายของภูมิภาค (ภูเขา หน้าผาสูง ป่า ฯลฯ)

๗.๕.๕ ระยะเวลาในการแข่งขัน

๗.๕.๖ ข้อจำกัดในการเข้าถึงเส้นทางแข่งขัน

๗.๕.๗ แผนฉุกเฉิน

๗.๕.๘ ระวังเสมอว่าแผนการปฏิบัติงานควรจะไปปฏิบัติได้จริง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม

๙.๖ ประเด็นสำคัญ

๙.๖.๑ สภาพอากาศ

๑) ถ้าหากสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง และไม่อาจจะมั่นใจได้ถึงความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวนบนเส้นทางการแข่งขัน ให้ตัดสินใจใช้เส้นทางแข่งขันฉุกเฉินที่กำหนดไว้

๒) ถ้ามีการใช้เส้นทางแข่งขันฉุกเฉิน ก็ไม่จำเป็นเสมอไปที่จะต้องปรับแผนความปลอดภัย และการแพทย์

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๓) แม้ในสภาพอากาศที่ดี ก็อาจมีแนวโน้มที่จำเป็นต้องเพิ่มปริมาณของบุคลากรทางการแพทย์ และแผนความปลอดภัย เนื่องจากสภาพอากาศที่อานวยจะเอื้อต่อนักวิ่งในการทำเวลา และผลักดันตนเองไปจนถึงขีดจำกัดได้มากขึ้น

๙.๖.๒ กองอำนวยการ (การแข่งขันและการช่วยเหลือฉุกเฉิน) กรณีที่มีผู้เข้าร่วมการแข่งขันมากกว่า ๑,๐๐๐ คน มีความจำเป็นต้องตั้งกองอำนวยการช่วยเหลือฉุกเฉิน บ่อยครั้งที่กองอำนวยการช่วยเหลือฉุกเฉินจะมีความเกี่ยวข้องกับกองอำนวยการแข่งขัน กองอำนวยการนี้ควรตั้งอยู่ในที่เงียบสงบ โดยอย่างน้อยควรจะมีบุคลากรหนึ่งคน ที่มีความรู้เกี่ยวกับเส้นทางการแข่งขันอย่างละเอียดและอีกหนึ่งคน ที่ได้รับมอบหมายโดยผู้อำนวยความสะดวกทางการแพทย์เพื่อเป็นผู้ประสานงาน ในการทำงานควรจะมีการจดบันทึกการสื่อสารเรื่องที่สำคัญ และบันทึกสิ่งที่ได้ปฏิบัติลุล่วงไปแล้วในรูปของเอกสารด้วย ทั้งนี้ ต้องมั่นใจว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน จะทราบถึงหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินของกิจกรรมการแข่งขัน

๙.๖.๓ เกณฑ์ในการประเมินเพื่อเตรียมความพร้อมทางการแพทย์และช่วยเหลือฉุกเฉิน
การประเมินนี้ควรได้รับการหารือร่วมกันระหว่างบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบด้านการช่วยเหลือฉุกเฉินกับผู้อำนวยความสะดวก และได้รับการตรวจสอบความถูกต้องโดยผู้อำนวยความสะดวกทางการแพทย์ ก่อนที่จะมีการนำไปปฏิบัติ โดยมีแนวทางการกำหนดตำแหน่งและมาตรการที่จำเป็นในการเตรียมความพร้อมทางการแพทย์และช่วยเหลือฉุกเฉิน ในตารางที่ ๑ กล่าวคือ

ตารางที่ ๑ ตำแหน่งและมาตรการที่จำเป็นในการเตรียมความพร้อมทางการแพทย์และช่วยเหลือฉุกเฉิน

ตำแหน่ง	มาตรการที่จำเป็น
จุดเริ่มต้น	<ul style="list-style-type: none"> ○ ถ้ามีผู้วิ่งมากกว่า ๑,๐๐๐ ราย ต้องมี แพทย์และพยาบาล ○ ถ้ามีผู้วิ่งน้อยกว่า ๑,๐๐๐ ราย ต้องมี ผู้ปฏิบัติการช่วยเหลือเบื้องต้น ○ ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นมิตร* หรือสภาพแวดล้อมที่ยากต่อการเข้าถึง** ต้องมี แพทย์ประจำ
เส้นชัย	<ul style="list-style-type: none"> ○ ต้องมี แพทย์ประจำ หากมีกรณีใดกรณีหนึ่งดังต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> ● ผู้วิ่งมากกว่า ๕๐๐ ราย ● เวลาเข้าเส้นชัยของผู้ชนะมากกว่า ๒ ชั่วโมง ● กรณีที่โรงพยาบาลไม่สามารถส่งผู้ป่วยไปยังแผนกฉุกเฉินในเวลา น้อยกว่า ๓๐ นาที ○ ทีมผู้ปฏิบัติการช่วยเหลือฉุกเฉินต้องมีเปลหาม ○ ต้องมีพยาบาลช่วยเหลือแพทย์กรณีที่มีผู้วิ่งมากกว่า ๑,๐๐๐ ราย

ตำแหน่ง	มาตรการที่จำเป็น
สถานีช่วยเหลือฉุกเฉินหลัก	ตำแหน่งที่ตั้งควรจะได้รับบริการระบุเอาไว้ในระเบียบและข้อบังคับของกิจกรรมการแข่งขันต้องมีบุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับเส้นทางการแข่งขันประจำจุดอยู่เสมอ โดยสถานีหลักจะต้องประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> ○ แพทย์ ○ พยาบาล ○ ผู้ปฏิบัติการช่วยเหลือเร่งด่วน
สถานีช่วยเหลือฉุกเฉินรอง	ตำแหน่งที่ตั้งอาจไม่จำเป็นต้องระบุไว้ในระเบียบและข้อบังคับของกิจกรรมการแข่งขันต้องมีบุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับเส้นทางการแข่งขันประจำจุดอยู่เสมอ โดยควรมีผู้ปฏิบัติการช่วยเหลือเร่งด่วนอย่างน้อย ๒ คน
สถานีประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมและ/หรือนักกีฬา	มีความจำเป็นที่บางสถานีต้องมีอำนาจในการหยุดผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่สมควรดำเนินการแข่งขันต่อไป ถ้าหน้าที่นี้ถูกกำหนดอยู่ในสถานีรองก็เป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ที่ต้องดำเนินการ

หมายเหตุ :

* สภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นมิตร : สภาพแวดล้อมที่การช่วยเหลือปกติเข้าถึงได้ยาก หรือเป็นอันตรายสืบเนื่องมาจากสิ่งแวดลอม เช่น ความสูง ความลึก หรือความเสี่ยงภัยในการขนส่ง

** สภาพแวดล้อมที่ยากต่อการเข้าถึง : คือจุดแข่งขันที่ใช้เวลาเดินทางมากกว่า ๓๐ นาทีจากสถานพยาบาลฉุกเฉิน



(ร่าง) แนวทางปฏิบัติการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running Checklist)

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้จัดทำแนวปฏิบัติการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running Checklist) ซึ่งกำหนดให้มีรายการตรวจสอบการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) เพื่อให้หน่วยงานของรัฐและภาคเอกชนที่จัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ใช้เป็นแนวทางในการตรวจสอบ ประเมินผล และพัฒนาการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถลดปัญหาความไม่พร้อมและลดความเสี่ยงอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย และทรัพย์สินของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ก่อปรกับเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนใช้กิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การสร้างความตระหนักในการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมในพื้นที่ให้เกิดการกระจายรายได้สู่ชุมชน รวมทั้งเสริมสร้าง ความรัก ความสามัคคีของชุมชนในการพัฒนาท้องถิ่นของตนเอง ควบคู่ไปกับการใช้ประโยชน์พื้นที่ธรรมชาติส่งเสริมกิจกรรมการกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการ (Sport Tourism) ในพื้นที่เมืองรองตามนโยบายของรัฐบาล ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาความมั่นคงทางสังคมและการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจของประเทศในภาพรวม

หน่วยงานของรัฐและภาคเอกชนซึ่งจะจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) จึงควรตรวจสอบตนเองว่ามีความพร้อมในการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) รวมถึงการประสานความร่วมมือกับผู้สนับสนุน และผู้เกี่ยวข้อง ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลโครงการ/กิจกรรม (อย่างย่อ)

๑) ชื่อโครงการ/กิจกรรม*

.....
.....

๒) รายละเอียดผู้รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม

๒.๑) กรณีที่เป็นบุคคลธรรมดา

ชื่อ.....นามสกุล.....

ตำแหน่ง.....สังกัดหน่วยงาน.....

โทรศัพท์เคลื่อนที่.....e-mail.....

Line.....Facebook.....

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

ชั้นที่.....หมู่บ้าน.....

เลขที่.....หมู่ที่.....ตรอก/ซอย.....

ถนน.....แขวง/ตำบล.....

เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๒.๑) กรณีที่เป็นนิติบุคคล

ชื่อกิจการ.....
 กรรมการ/หรือผู้มีอำนาจลงชื่อผูกพันกิจการได้ คือ.....
 สถานที่ติดต่อ : อาคาร.....ห้องเลขที่.....
 ชั้นที่..... หมู่บ้าน.....
 เลขที่..... หมู่ที่..... ตรอก/ซอย.....
 ถนน..... แขวง/ตำบล.....
 เขต/อำเภอ..... จังหวัด.....
 รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

๓) วัตถุประสงค์โครงการ/กิจกรรม (ระบุได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- เพื่อการแข่งขัน
 ได้รับการรับรองระยะทางและผลการแข่งขันอย่างเป็นทางการ
 ไม่ได้รับการรับรองระยะทางและผลการแข่งขันอย่างเป็นทางการ
- เพื่อความสนุกสนาน
 เพื่อการกุศล
 เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว
 เพื่อการส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์
 อื่นๆ

๔) สถานที่จัดโครงการ/กิจกรรม*

ชื่อสถานที่.....
 เลขที่..... หมู่ที่..... ตรอก/ซอย.....
 ถนน..... แขวง/ตำบล.....
 เขต/อำเภอ..... จังหวัด.....

๕) ผู้ให้ข้อมูล (ชื่อ/ตำแหน่ง/การติดต่อ)*

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

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

ตอนที่ ๒ รายละเอียดของการจัดและการดำเนินโครงการ/กิจกรรม

ประกอบด้วย แนวทางการกรอกข้อมูลรายละเอียดของการจัดและการดำเนินโครงการ/กิจกรรมรวม ๕ หมวด ดังนี้

หมวดที่ ๑ ข้อมูลที่ผู้จัดต้องเผยแพร่ (ข้อ ๑ - ๔๖)

หมวดที่ ๒ ข้อมูลผู้สมัคร (ข้อ ๔๗)

หมวดที่ ๓ การดำเนินการก่อนการจัดกิจกรรม (ข้อ ๔๘ - ๖๔)

หมวดที่ ๔ การดำเนินการวันจัดกิจกรรม (ข้อ ๖๕ - ๗๘)

หมวดที่ ๕ การดำเนินการหลังการจัดกิจกรรม (ข้อ ๗๙ - ๘๔)

หมวดที่ ๑ ข้อมูลที่ผู้จัดต้องเผยแพร่

๑. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) * ข้อมูลจากตอนที่ ๑ ข้อ ๓

๑) ข้อมูลจากตอนที่ ๑ ข้อ ๓

๒) ข้อมูลจากตอนที่ ๑ ข้อ ๓

๓) ข้อมูลจากตอนที่ ๑ ข้อ ๓

๒. กติกาการแข่งขัน*

๑)

๒)

๓)

๔)

๕)

๓. วันที่จัดงาน * 

วันที่ เดือน ปี

ตั้งแต่วันที่ ถึงเวลา

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๔. สถานที่พิกัด และแผนที่

สถานที่ :

พิกัด : ละติจูด (Latitude) ที่

 ลองจิจูด (Longitude) ที่

แผนที่

๕. ผู้อำนวยการการแข่งขัน (Race Director)

ชื่อ.....นามสกุล.....

ตำแหน่ง.....สังกัดหน่วยงาน.....

โทรศัพท์เคลื่อนที่.....e-mail.....

Line.....Facebook.....

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

ชั้นที่.....หมู่บ้าน.....

เลขที่.....หมู่ที่.....ตรอก/ซอย.....

ถนน.....แขวง/ตำบล.....

เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

๖. การวัดระยะทาง *

- วัดระยะทางโดย GPS
- วัดระยะทางโดยรถจักรยานเสือภูเขา (Mountain Bike)
- ยานพาหนะที่เข้าถึงพื้นที่ได้ โปรดระบุ.....
- อื่นๆ โปรดระบุ

ระยะทางการแข่งขัน (กิโลเมตร)	ระยะทางที่วัดได้จริง (กิโลเมตร)
..... km. km.
..... km. km.
..... km. km.
..... km. km.

๗. การประเมินคะแนนความยากง่ายของสนามโดย ITRA

- ไม่มีการประเมิน
- มีการประเมิน ด้วยวิธีการ โปรตรระบุ.....

๘. เวลาสูงสุดที่อนุญาตให้ใช้ในการแข่งขันรายการนี้

ระยะทาง (กิโลเมตร)	เวลาสูงสุด
..... km.	
..... km.	
..... km.	
..... km.	

๙. เวลาปล่อยตัว (Start Time) และเวลาที่กำหนดในการวิ่ง (Cut off Time) ระหว่างเส้นทาง *

ระยะทาง (กิโลเมตร)	Start Time	Cut off Time
.....km.		
.....km.		
.....km.		
.....km.		

๑๐. สถานที่รับฝากสัมภาระของนักกีฬาระหว่างเส้นทางการแข่งขัน

กิโลเมตรที่
.....km.
.....km.
.....km.
.....km.

๑๑. สถานที่อนุญาตให้มีผู้ช่วยเหลือนักกีฬา (Supporter) และมีการช่วยเหลือนักกีฬา

กิโลเมตรที่
.....km.
.....km.
.....km.
.....km.

๑๒. ผู้อำนวยการทางการแพทย์และความปลอดภัย *

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

๑๓. นักวิ่งปิดท้ายการแข่งขัน (Sweeper)

ไม่มี

มี

แนบเอกสาร



๑๔. การประเมินความเสี่ยงของเส้นทาง (ทุกกรณี)

ไม่มี

มีการประเมินความเสี่ยง

แนบเอกสาร



๑๕. แผนที่เส้นทางการแข่งขัน

 ไม่บังคับใช้แผนที่เส้นทางการแข่งขัน

 บังคับใช้แผนที่เส้นทางการแข่งขัน

แนบเอกสาร



(หมายเหตุ : อ้างอิงมาตรฐานส่วนของทางราชการ ไม่เกินกว่า ๑: ๕๐,๐๐๐)

๑๖. คำอธิบายลักษณะภูมิประเทศและพื้นผิว จุดผ่านสำคัญ ป้ายและสัญลักษณ์บนเส้นทาง และอื่นๆ *

คำอธิบาย :

๑๗. ความสูงสะสมในเส้นทางการแข่งขัน

ความสูงสะสม..... เมตร โปรดระบุ


คำอธิบาย :

๑๘. พื้นที่สูงสุด/ต่ำสุด ในเส้นทางการแข่งขัน

ระยะทาง (กิโลเมตร)	พื้นที่สูงสุด (เมตร)	พื้นที่ต่ำสุด (เมตร)
.... km.		
.... km.		
.... km.		
.... km.		


(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๑๙. เส้นทางการแข่งขันที่พบ/ผ่านเส้นทางจราจร

- ไม่มี
- มี โปรดระบุ
- แนบเอกสาร 

๒๐. การขออนุญาตผ่านทางเส้นทางแข่งขัน

หน่วยงาน.....

แนบเอกสาร 

๒๑. วิธีการสื่อสารที่เลือกใช้ในการแข่งขัน

- วิทยุสื่อสาร
- โทรศัพท์
- Social media
- อื่นๆ

๒๒. ช่วงระยะเวลาการแข่งขัน

- กลางวัน
- กลางคืน
- กลางวันและกลางคืน

๒๓. การพยากรณ์อากาศ

- ไม่มี
- มี (แหล่งอ้างอิง) โปรดระบุ

แนบเอกสาร 

๒๔. แผนฉุกเฉินและเส้นทางสำรอง

คำอธิบาย :

๒๕. การส่งกลับนักกีฬา

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประสบเหตุ ดังนี้

- บาดเจ็บ
- ถอนตัว
- ไม่ผ่านเวลาที่สนามกำหนด
- ผู้ฝ่าฝืนกติกา
- ไม่อยู่ในสภาพที่จะแข่งขัน

๒๖. วิธีการเดินทางมายังบริเวณจัดกิจกรรม

คำอธิบาย :

๒๗. ข้อมูลสถานที่จอดรถ

คำอธิบาย :

๒๘. การแบ่งกลุ่มอายุการแข่งขัน * (โปรดระบุ)

ระยะทาง (กิโลเมตร)	รุ่นอายุ (ปี)
.... km.	.. ปี - .. ปี
.... km.	

๒๙. จำนวนรับสมัคร *

ระยะทาง (กิโลเมตร)	จำนวนรับสมัคร (คน)
.... km.	
.... km.	
.... km.	
.... km.	

๓๐. ค่าสมัคร *

ระยะทาง (กิโลเมตร)	อัตราค่าสมัคร (บาท)	
	ปกติ	VIP
.... km.		
.... km.		
.... km.		
.... km.		

๓๑. วิธีการรับสมัคร *

 การรับสมัครทาง Online

 Website

ระบุ

 ตั้งแต่วันที่ : ถึงวันที่ :
 Facebook

ระบุ

 ตั้งแต่วันที่ : ถึงวันที่ :
 Line

ระบุ

 ตั้งแต่วันที่ : ถึงวันที่ :
 อื่นๆ โปรดระบุ

ระบุ

 ตั้งแต่วันที่ : ถึงวันที่ :
 การสมัครด้วยตนเอง หรือ Onsite

 สถานที่

 วันที่ : ถึงวันที่ :

 วันที่ : ถึงวันที่ :

๓๒. คุณสมบัติผู้สมัคร *

 ๑)

 ๒)

 ๓)

 ๔)

 ๕)

๓๓. อุปกรณ์ที่กำหนดให้มีในระหว่างการแข่งขัน (โปรดระบุ)

๑)
๒)
๓)
๔)
๕)

๓๔. กำหนดการ *

แนบเอกสาร



--

๓๕. รางวัล (ถ้วย/ตัวเงิน หรือรางวัลประเภทอื่นๆ) *

แนบเอกสาร



--

๓๖. สิ่งที่คุณสมักรจะได้รับ *

เสื้อ

หมายเลขวิ่ง (BIB)

เหรียญ (กรณีที่คุณสมักรเข้าเส้นชัย)

อื่น ๆ โปรดระบุ

๓๗. รายชื่อหน่วยงานร่วมจัด *

๑)
๒)
๓)

๓๘. รายชื่อหน่วยงานร่วมสนับสนุน *

๑)
๒)
๓)

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๓๙. ข้อมูลการรับอุปกรณ์การแข่งขัน

สถานที่

วันที่ :

ถึงวันที่ :

เวลา :

ถึงเวลา :

เอกสาร

๑)

๒)

๓)

๔๐. สถานีบริการระหว่างเส้นทาง *

กิโลเมตรที่
..... km.
..... km.
..... km.
..... km.

๔๑. สถานีบริการทางการแพทย์

๑) สถานีช่วยเหลือฉุกเฉินหลัก จำนวน..... แห่ง (โปรดระบุ)

๒) สถานีช่วยเหลือฉุกเฉินรอง จำนวน..... แห่ง (โปรดระบุ)

คำอธิบาย :

๔๒. อาหารและเครื่องดื่มเมื่อเข้าเส้นชัย

ไม่มี

มีอาหารและเครื่องดื่ม

แนบเอกสาร



๔๓. การให้บริการอื่นๆ อาทิ

- ไม่มี
- มีการให้บริการ ดังนี้
- การรับฝากสัมภาระ
 - อ่างน้ำเย็น
 - นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - สถานที่กางเต็นท์
 - บริการอื่นๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร



๔๔. ข้อห้ามสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมวิ่ง

- ไม่มีข้อห้าม
- มีข้อห้ามสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมการวิ่ง ดังนี้
- ไม้ค้ำยัน (Trekking Pole)
 - อุปกรณ์ฟังเพลง
 - การทิ้งขยะในพื้นที่และ/หรือเส้นทางของกิจกรรม
 - การฝ่าฝืน/การไม่ปฏิบัติตามระเบียบของส่วนราชการ/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
 - อื่น ๆ โปรดระบุ

๔๕. นโยบายสำหรับการขอคืนค่าสมัคร/การเปลี่ยนแปลงการสมัคร

คำอธิบาย :

๔๖. รายละเอียดผู้รับผิดชอบงาน *

ชื่อ นามสกุล โทรศัพท์ e-mail

สถานที่ติดต่อ

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

หมวดที่ ๒ ข้อมูลผู้สมัคร

๔๗. การจัดเก็บข้อมูลทางกายภาพของผู้สมัคร

- ไม่มี
- มีการจัดเก็บข้อมูลทางกายภาพ ดังนี้
- ชื่อภาษาอังกฤษ / ภาษาไทย
 - หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน หรือหมายเลขพาสปอร์ต (นักวิ่งต่างชาติ)
 - วัน/เดือน/ปีเกิด
 - เพศ/สัญชาติ
 - ที่อยู่ติดต่อได้พร้อมหมายเลขโทรศัพท์
 - ผู้ปกครองรับทราบ (กรณีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี)
 - ทีม
 - โรคประจำตัว
 - กรุปเลือด
 - ชื่อผู้ติดต่อกรณีฉุกเฉิน
 - (๑) หมายเลขติดต่อกรณีฉุกเฉิน
 - (๒) ข้อตกลงสละสิทธิเรียกร้อง (Waiver)

แนบเอกสาร



หมวดที่ ๓ การดำเนินการก่อนการจัดกิจกรรม

๔๘. การขออนุญาตส่วนราชการหรือหน่วยงานในพื้นที่ *

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร



๔๙. การขออนุญาตหน่วยงานความมั่นคงและหน่วยเกี่ยวข้องกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร



๕๐. การขออนุญาตจัดจากหน่วยงานจราจร/ทางหลวง/ตำรวจในพื้นที่ *

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร



๕๑. การประกันอุบัติเหตุผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขัน *

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร



๕๒. การเตรียมป้ายและสัญลักษณ์สำหรับเส้นทาง *

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

๑) ป้ายบอกระยะทาง

๒) ป้ายบอกเส้นทางการวิ่ง (เลี้ยวซ้าย/เลี้ยวขวา/จุดกลับตัว)

๓) ป้าย ๑๐๐ เมตร ก่อนถึงจุดบริการน้ำ

๔) สัญลักษณ์บนเส้นทาง (ป้ายผิดทาง ป้ายเตือน)

๕) สัญลักษณ์นำทาง (ริบบิ้น)

๖) ป้าย Cut off

๗) อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๕๓. การเตรียมป้ายสำหรับประชาสัมพันธ์ *

 ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร



๕๔. การแสดงแผนที่การแข่งขัน (ความสูงสะสม สถานีบริการ สถานีทางการแพทย์ จุดตัดตัว (Cut off))

 จุดปล่อยตัว แผนที่เอกสาร แผนที่ดิจิทัล (GPS, โทรศัพท์) อื่นๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร



๕๕. การติดต่อประสานงานกับโรงพยาบาล และ/หรือหน่วยแพทย์ รถพยาบาล เครื่องกระตุกหัวใจ (AED) และอุปกรณ์ทางการแพทย์ฉุกเฉินอื่น ๆ *

 ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร



๑)

๒)

๓)

๕๖. การวางแผนทางการแพทย์

 จำนวนแพทย์ต่อนักกีฬา (ไม่น้อยกว่า ๕๐๐ : ๑) จำนวนอุปกรณ์ทางการแพทย์ (AED)

แนบเอกสาร



๒)

๒)

๓)

๕๗. แผนการเข้าช่วยเหลือในพื้นที่

 ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

 รถ ๔x๔

 รถ UTV

 อื่นๆ โปรดระบุ.....

แนบเอกสาร



๕๘. การจัดเตรียมขบวนรถนำ *

 ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

 รถเบิกทาง

 จักรยานเสือภูเขา

 อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๕๙. การวางแผนงาน การคำนวณและการประเมินทรัพยากรในบริเวณงานและสถานีบริการ *

 ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร



๖๐. การจัดหาเจ้าหน้าที่/อาสาสมัครและแต่งตั้งหัวหน้างาน *

 ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

 ๑) การรับสมัคร

 ๓) การประชาสัมพันธ์

 ๕) การจัดหาทุน/ผู้สนับสนุน

 ๗) การตัดสินใจ/การจับเวลา

 ๙) การแพทย์

 ๑๑) จุดบริการระหว่างเส้นทาง

 ๑๓) อื่น ๆ โปรดระบุ

 ๒) การประกาศและแจกจ่ายผลการแข่งขัน

 ๔) การแจกรางวัล

 ๖) การแจกน้ำที่จุดบริการ และการทำความสะอาด

 ๘) การแจกอาหาร และการทำความสะอาด

 ๑๐) การจอดรถ

 ๑๒) การควบคุมเส้นทาง/การสื่อสาร

แนบเอกสาร



๖๑. การจัดเตรียมระบบรับสมัคร *

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

๑) ใบเสร็จการรับเงิน

๒) แบบฟอร์มการรับสมัคร

๓) เจ้าหน้าที่ให้บริการ

๔) อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๖๒. การออกแบบเสื้อและเหรียญรางวัล การสั่งซื้อเสื้อและสิ่งต่างๆ สำหรับแจกนักกีฬา

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร



๑)

๒)

๓)

๖๓. การออกแบบป้ายหมายเลข (BIB) การสั่งผลิตป้ายหมายเลขการแข่งขันและเข็มกลัด

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร



๑)

๒)

๓)

๖๔. การตัดสินใจยกเลิกหรือเลื่อนการแข่งขันและการสื่อสารข้อมูล เช่น แผ่นดินไหว ดินโคลนถล่ม น้ำป่าไหลหลาก พายุฝน อากาศหนาวจัดหรือร้อนจัด และสภาพภูมิอากาศแปรปรวน เป็นต้น *

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร



๑)

๒)

๓)

หมวดที่ ๔ การดำเนินการวันจัดกิจกรรม

๖๕. ป้ายเส้นทางและป้ายข้อมูลอื่นๆ ได้ถูกติดตั้ง *

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

แนบเอกสาร



๖๖. การติดตั้งบริเวณงาน

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้
- เวทีปล่อยตัว
 - เวทีมอบรางวัล
 - จุดอำนวยความสะดวก
 - แผงเหล็กกันฝูงชน
 - ห้องสุขาหรือรถบริการสุขาเคลื่อนที่
 - เครื่องขยายเสียง และการควบคุมเสียง
 - อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๖๗. การรวมพลเจ้าหน้าที่อาสาสมัคร

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้
- การเตรียมข้อมูลสำหรับสรุปแก่เจ้าหน้าที่/อาสาสมัคร
 - การเตรียมเสื้อหรือป้ายชื่อ เพื่อระบุความเป็นเจ้าหน้าที่
 - การเตรียมอาหาร/เครื่องดื่ม
 - การเตรียมอุปกรณ์และป้ายต่างๆ
 - อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๖๘. การรวมพลสื่อมวลชน

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้
- การเตรียม/พิมพ์ข้อมูลสำหรับสื่อ
 - อุปกรณ์สำนักงาน/เครื่องถ่ายเอกสาร/สัญญาณอินเทอร์เน็ต
 - โต๊ะ/เก้าอี้/ป้าย
 - อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๖๙. กิจกรรมการแจกอุปกรณ์การแข่งขัน

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้
- การพิมพ์รายชื่อนักกีฬา
 - ป้ายหมายเลขการแข่งขัน
 - เสื้อและอุปกรณ์การแข่งขัน
 - อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๗๐. การสรุปงานกับเจ้าหน้าที่

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้
- ตำรวจ
 - เจ้าพนักงานหน่วยงานความมั่นคงและทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
 - ช่างภาพ
 - พิธีกร
 - หน่วยงานโยธา
 - รถนำ
 - เส้นทาง/มาร์แชล
 - ปล่อยตัว/เส้นชัย
 - อื่นๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๗๑. อุปกรณ์จุดปล่อยตัว/จุดกลับตัว/เส้นชัย

ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

แตรลม/อุปกรณ์ให้สัญญาณ

แถบเส้นชัย

นาฬิกา

เครื่องมือจับเวลา

กล้องวิดีโอ

กระดานจดเวลา ปากกา กระดาษ แบบฟอร์มจดข้อมูล

โต้ะ/เก้าอี้

น้ำสำหรับกรณีฉุกเฉิน

อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๗๒. การบริการทางการแพทย์

ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

เต็นท์พยาบาลใกล้เส้นชัย

จุดจอตลอดพยาบาลที่จอดได้สะดวก ปราศจากการกีดขวาง และความพร้อมของทีมประจำการ

แพทย์ผู้รับผิดชอบ ทีมแพทย์ และผู้ช่วยเวชกรรมที่ผ่านการฝึกอบรม หลักสูตรการช่วยชีวิตฉุกเฉิน

(Sports Medicine)

การสื่อสารระหว่างทีมแพทย์

น้ำแข็ง น้ำเย็นและน้ำร้อน ผ้าห่ม เตียงผู้ป่วย

เวชภัณฑ์จำเป็น

รถบริการทางการแพทย์ฉุกเฉินหรือรถพยาบาลฉุกเฉินประจำจุดในเส้นทาง

เครื่องกระตุ้นหัวใจ (AED)/อุปกรณ์การแพทย์ฉุกเฉินอื่นๆ

โรงพยาบาลใกล้เคียง

อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๗๓. สถานีบริการระหว่างเส้นทาง

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้
- น้ำดื่ม เกลือแร่ ผลไม้ น้ำแข็ง
 - แก้ว
 - ถังน้ำ कुลเลอร์ เหยือก
 - ถังขยะ ถังมือ ไม้กวาด
 - โตะ
 - อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๗๔. อุปกรณ์ประจำเส้นทาง

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้
- การระบุตำแหน่งกิโลเมตร
 - ป้ายลูกศรในรูปแบบต่างๆ อาทิ ทางตรง เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา กลับตัว แสดงระดับความสูงของพื้นที่วิจารณ์
 - การระบุตำแหน่งจุดบริการ
 - นาฬิกาและ/หรือป้าย cut off
 - สื่อจับเวลา (ตามความเหมาะสมของการจัดการแข่งขัน)
 - อุปกรณ์สื่อสาร
 - กรวยยาง แผงเหล็ก
 - อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๗๕. จุดประมวลผลการแข่งขัน

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้
- เต็นท์ผลการแข่งขันใกล้เส้นชัย
 - โตะ/เก้าอี้
 - ไฟฟ้า แสงสว่าง และกระแสไฟฟ้า
 - อุปกรณ์คอมพิวเตอร์
 - อุปกรณ์จับเวลา
 - อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๗๖. สถานที่บริการอาหาร

ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

๑) โต๊ะ/เก้าอี้

๒) น้ำแข็ง

๓) แก้ว ช้อน ส้อม (แล้วแต่ประเภทอาหาร/เครื่องดื่ม)

๔) ถังขยะ

๕) อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



๗๗. จุดนัดพบภายหลังการแข่งขัน

ไม่มี

มี

แนบเอกสาร



๗๘. จุดรายงานตัวและแจกรางวัล

ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว

ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

โต๊ะสำหรับรายงานตัว

โต๊ะ/เก้าอี้

โฟโต้เต็ม/เวทีรับรางวัล

ระบบเสียง

โต๊ะจัดเรียงรางวัล

บอร์ดประกาศผล

จุดพักคอยเพื่อขึ้นรับรางวัล

อื่น ๆ โปรดระบุ

แนบเอกสาร



หมวดที่ ๕ การดำเนินการหลังการจัดกิจกรรม

๗๙. การรักษาความสะอาดและคืนพื้นที่สู่สภาพเดิม (แผนการเก็บเครื่องหมายบนเส้นทางการแข่งขัน/ขยะ)

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

แนบเอกสาร



๘๐. การเผยแพร่ผลการแข่งขัน

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

แนบเอกสาร



๘๑. เล่าเรื่องราว/ภาพ-วิดีโอการแข่งขัน

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

แนบเอกสาร



๘๒. ขอบคุณสปอนเซอร์ อาสาสมัคร หน่วยงานต่างๆ และเจ้าของพื้นที่

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

แนบเอกสาร



๘๓. ประชุมประเมินผล

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

แนบเอกสาร



๘๔. สรุปถอดบทเรียนและขอบคุณเจ้าหน้าที่

- ยังไม่ได้ดำเนินการ แต่มีแผนการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

แนบเอกสาร



ข้อสังเกตเพิ่มเติม

- การให้ข้อมูลเกี่ยวกับที่พัก ร้านอาหาร จราจร (ควรเป็นการดำเนินการของผู้จัด)
- จำนวนห้องน้ำตรงจุดสตาร์และเส้นชัย (๖๕ คน ต่อ ๑ ห้อง)
- เพิ่มข้อควรระวัง/ข้อพิจารณาเพิ่มเติม





(ร่าง) คำอธิบายประกอบการจัดทำแนวทางปฏิบัติการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running Checklist)

ตามที่ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้จัดทำแนวปฏิบัติการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ซึ่งเป็นการกำหนดให้หน่วยงานของรัฐและภาคเอกชนที่เป็นผู้จัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (ผู้จัด) ต้องจัดทำรายการตรวจสอบการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running Checklist) สำหรับใช้เป็นแนวทางในการตรวจสอบ ประเมินผล และพัฒนาการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดปัญหาความไม่พร้อมและลดความเสี่ยงอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย และทรัพย์สินของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้ง ตรวจสอบความพร้อม ในการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ทั้งนี้ ยังสามารถใช้เป็นกรอบแนวทางในการประสานงานหรือขอรับการสนับสนุนกับหน่วยงานของรัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการเพื่อให้ การกรอกข้อมูลและจัดทำรายการตรวจสอบการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running Checklist) เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีมาตรฐานเดียวกัน กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จึงได้จัดทำรายละเอียดสำหรับใช้ประกอบการกรอกข้อมูลและจัดทำรายการตรวจสอบการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ซึ่งมีรายละเอียดสำหรับการดำเนินการ ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลโครงการ/กิจกรรม (อย่างย่อ)

เป็นการบันทึกข้อมูลของกิจกรรมที่เป็นโครงการหรือกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ที่มีรูปแบบเป็นกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) หรือกิจกรรมวิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นการเปิดเผยข้อมูลในเบื้องต้นต่อหน่วยงานของรัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และสาธารณชน สำหรับใช้ในการประสานงาน หรือขอรับการสนับสนุนหรือประชาสัมพันธ์กิจกรรม โดยมีสาระสำคัญ กล่าวคือ

๑. ชื่อโครงการ/กิจกรรม

ระบุชื่อของกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) หรือกิจกรรมวิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการระบุเป็นชื่อโครงการ หรือชื่องาน หรือชื่ออื่นที่สามารถสื่อสารให้ทราบถึงกิจกรรม ทั้งนี้ ชื่อโครงการ/กิจกรรม อาจสื่อสารให้ผู้อ่าน หรือผู้พิจารณา หรือสาธารณชน ได้รับทราบถึงรูปแบบหรือเป้าหมายของกิจกรรมในเบื้องต้น

๒. รายละเอียดผู้รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม

ระบุรายละเอียดของผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการ ด้วยการแสดงให้เห็นถึงข้อมูลที่พึงเปิดเผยของผู้จัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการ โดยมีสาระสำคัญ คือ

๒.๑ กรณีที่เป็นบุคคลธรรมดา ควรจะต้องระบุถึงชื่อ สกุล และรายละเอียดที่ควรเปิดเผยของผู้เป็นเจ้าของหรือผู้จัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการ

๒.๒ กรณีที่เป็นนิติบุคคล ควรจะต้องระบุถึงชื่อบุคคล และเปิดเผยข้อมูลของผู้มีอำนาจลงนามหรือดำเนินการแทนนิติบุคคล อาทิ หุ่นส่วนผู้จัดการ กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม

๓. วัตถุประสงค์โครงการ/กิจกรรม (ระบุได้มากกว่า ๑ ข้อ)

ระบุรายละเอียดของวัตถุประสงค์ของโครงการหรือการจัดกิจกรรมวิ่ง โดยจะต้องเป็นวัตถุประสงค์ที่ไม่มีเจตนา牟利ที่ขัดต่อกฎหมาย หรือไม่ขัดต่อความสงบเรียบร้อย หรือไม่ขัดต่อศีลธรรมอันดีของประชาชน และภาคประชาสังคม ทั้งนี้ สามารถระบุวัตถุประสงค์ของโครงการหรือการจัดกิจกรรมวิ่งได้มากกว่า ๑ ข้อ โดยที่วัตถุประสงค์ที่ควรจะต้องระบุให้ผู้อ่าน หรือผู้พิจารณา หรือสาธารณชนรับทราบ ประกอบด้วย

- ๓.๑ เพื่อการแข่งขัน
- ๓.๒ เพื่อความสนุกสนาน
- ๓.๓ เพื่อการกุศล
- ๓.๔ เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว
- ๓.๕ เพื่อส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์
- ๓.๖ อื่นๆ

ทั้งนี้ กรุณาระบุให้ชัดเจนอีกด้วว่าการจัดกิจกรรมในครั้งนี ได้รับการรับรองระยะทางและผลการแข่งขันอย่างเป็นทางการด้วยหรือไม่

๔. สถานที่จัดโครงการ/กิจกรรม

ระบุรายละเอียดของสถานที่ในการจัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการ ด้วยการแสดงให้เห็นถึงสถานที่หรือพื้นที่ หรือบริเวณที่จัดกิจกรรม ทั้งนี้ สถานที่ดังกล่าวควรเป็นสถานที่ที่มีลักษณะเป็นพื้นที่สาธารณะหรือพื้นที่ของทางราชการ หรือพื้นที่ส่วนบุคคลที่ได้รับอนุญาตให้จัดกิจกรรมวิ่งหรือดำเนินโครงการเป็นลายลักษณ์อักษร หรือได้รับอนุญาตอย่างเป็นทางการ โดยมีสาระสำคัญ ประกอบด้วย

- ชื่อสถานที่ อาทิ ชื่อสวนสาธารณะ ชื่อถนนหรือเส้นทางหลัก ชื่อหน่วยงานของสถานที่
- เลขที่ และ หมู่ที่
- ตรอก/ซอย
- ถนน
- แขวง/ตำบล
- เขต/อำเภอ
- จังหวัด

๕. ผู้ให้ข้อมูล (ชื่อ/ตำแหน่ง/การติดต่อ)

ระบุรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลในการจัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการ ซึ่งเป็นเจ้าของกิจกรรม หรือเป็นผู้จัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการที่รับผิดชอบในเรื่องต่างๆ ของกิจกรรม หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายจากเจ้าของกิจกรรม รวมทั้ง ที่อยู่และช่องทางการสื่อสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

- ชื่อและนามสกุล ผู้ให้ข้อมูล
- ช่องทางการติดต่อ เช่น หมายเลขโทรศัพท์ อีเมล (e-mail) ไลน์ (Line) เฟสบุ๊ก (Face book) เป็นต้น
- สถานที่ติดต่อ
- อื่นๆ

ตอนที่ ๒ รายละเอียดของการจัดและการดำเนินโครงการ/กิจกรรม

ประกอบด้วย ข้อมูลรายละเอียดของการจัดและการดำเนินโครงการ/กิจกรรม รวม ๕ หมวด ดังนี้

หมวดที่ ๑ ข้อมูลที่ผู้จัดต้องเผยแพร่

เป็นการบันทึกข้อมูลของกิจกรรมที่ควรจะต้องเปิดเผยต่อสาธารณชน เพื่อให้ผู้ใช้บริการ หรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) หรือกิจกรรมวิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องได้รับทราบ สำหรับประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมวิ่ง รวมทั้ง เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาของหน่วยงานของรัฐ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสำหรับใช้ในการประสานงาน หรือขอรับการสนับสนุนหรือประชาสัมพันธ์กิจกรรม โดยมีสาระสำคัญกล่าวคือ

๑. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

ระบุรายละเอียดของวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการ ที่มีวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องและเหมาะสมในการดำเนินการ โดยจะต้องเป็นวัตถุประสงค์ที่ไม่มีเจตนา牟利ที่ขัดต่อกฎหมาย หรือไม่ขัดต่อความสงบเรียบร้อย หรือไม่ขัดต่อศีลธรรมอันดีของประชาชนและภาคประชาสังคม ทั้งนี้ สามารถระบุวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการได้มากกว่า ๑ ข้อ อย่างไรก็ตาม สามารถใช้ข้อมูลจากการบันทึกตอนที่ ๑ ข้อ ๓) วัตถุประสงค์โครงการ/กิจกรรม ประกอบการบันทึกข้อมูล

๒. กติกาการแข่งขัน

- ระบุรายละเอียดของการจัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการในครั้งนีว่ามีกติกาการแข่งขันอย่างไร มีรูปแบบและลักษณะ เกณฑ์การพิจารณา ทั้งนี้ สามารถบันทึกข้อมูลได้มากกว่า ๑ ข้อ
- ระบุรายละเอียดของหลักเกณฑ์สำคัญสำหรับใช้ในการตัดสินใจให้ผู้เข้าร่วมการแข่งขันหรือร่วมกิจกรรม สามารถมีสิทธิได้รับรางวัลและการสงวนสิทธิในการรับรางวัลจากการเข้าร่วมกิจกรรม

๓. วันที่จัดงาน

- ระบุรายละเอียดของวันที่จัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการ โดยมีสาระสำคัญเป็นอย่างน้อย ดังนี้
- วัน เดือน ปี และเวลา

๔. สถานที่ พิกัด และแผนที่

ระบุรายละเอียดของสถานที่การจัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการ ด้วยการแสดงให้เห็นถึงสถานที่ หรือพื้นที่ หรือบริเวณที่จัดกิจกรรม พิกัดของสถานที่ (เช่น พิกัดจาก Google Map เป็นต้น) รวมทั้งแนบแผนที่แสดงที่ตั้งของการจัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการ ทั้งนี้ สถานที่ดังกล่าวควรเป็นสถานที่ที่มีลักษณะเป็นพื้นที่สาธารณะหรือพื้นที่ของทางราชการ หรือพื้นที่ส่วนบุคคลที่ได้รับอนุญาตให้จัดกิจกรรมวิ่งหรือดำเนินโครงการได้ สามารถใช้ข้อมูลจากการบันทึก ตอนที่ ๑ ข้อ ๔) สถานที่จัดโครงการ/กิจกรรม ประกอบการบันทึกข้อมูล ตามตัวอย่างดังนี้

ตัวอย่าง

- สถานที่ :
 พิกัด : ละติจูด (Latitude) ที่
 ลองจิจูด (Longitude) ที่
 แผนที่ :

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๕. ผู้อำนวยการการแข่งขัน (Race Director)

ระบุรายละเอียดของบุคคลผู้ที่มีอำนาจสูงสุดในการสั่งการและตกลงใจในการดำเนินการทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการแข่งขัน ตั้งแต่การวางแผน การดำเนินการ การกำกับดูแล และดำเนินการต่างๆ ตั้งแต่ก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และภายหลังจากการจัดกิจกรรมการแข่งขัน ทั้งนี้ บุคคลดังกล่าวจะต้องได้รับการยอมรับของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการแข่งขัน

๖. การวัดระยะทาง

- ระบุรายละเอียดของการวัดระยะทางโดยระบุให้ชัดเจนว่าวัดระยะทางด้วยวิธีใด ประกอบด้วย

วิธีที่ ๑ วัดระยะทางโดย GPS

วิธีที่ ๒ วัดระยะทางโดยรถจักรยานเสือภูเขา (Mountain Bike)

วิธีที่ ๓ วัดระยะทางโดยโดยยานพาหนะที่เข้าถึงพื้นที่ได้ และระบุชนิด/ประเภทของยานพาหนะ

วิธีที่ ๔ วัดระยะทางโดยวิธีอื่นๆ และระบุวิธีการวัดระยะทางโดยสังเขป

- ระบุรายละเอียดของระยะทางการแข่งขัน และระยะทางที่วัดได้จริง เป็นกิโลเมตร

๗. การประเมินคะแนนความยากง่ายของสนามโดย ITRA

ระบุรายละเอียดของแนวทางและวิธีการประเมินคะแนนความยากง่ายของสนามที่ใช้จัดกิจกรรมการแข่งขันตามหลักเกณฑ์ของ International Trail Running Association : ITRA ซึ่งจะใช้ระยะทาง (Distance) ความสูงสะสม (Elevation Gain หรือ Cumulative Ascent) จำนวนจุดบริการน้ำหรือจุดพัก (Number of Refreshment Points) หรืออื่นๆ ของแต่ละสนามที่ใช้จัดกิจกรรมการแข่งขันจะถูกจัดหมวดหมู่โดยใช้หลักการ km-effort เพื่อกำหนดคะแนนในลักษณะต่างๆ กล่าวคือ

๑) Endurance points มีคะแนนตั้งแต่ ๐ ถึง ๖ ซึ่งบ่งบอกความยากของสนามโดยรวม

๒) Mountain level มีคะแนนตั้งแต่ ๐ ถึง ๑๒ ซึ่งบ่งบอกความยากที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันจะต้องเผชิญกับ "เนินเขา" โดยพิจารณาจากระยะทางวิ่งขึ้นที่ยาวที่สุด (longest continual ascent) ระยะเฉลี่ยความสูงของสนามแข่งขัน และความชัน (Slope) ของเนินเขา

๓) Finisher criteria ซึ่งเป็นการวิเคราะห์จากข้อมูลสนามและเวลาที่ให้ในการวิ่ง โดยเกณฑ์การพิจารณาคะแนนนั้นจะพิจารณาจากสมรรถภาพ (Performance) ของผู้ที่มีแนวโน้มวิ่งเข้าเส้นชัยคนสุดท้าย

ทั้งนี้ การพิจารณาความยากง่ายของสนามที่ใช้จัดกิจกรรมการแข่งขันนั้นว่ามีความเหมาะสมกับความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพียงใด และสามารถนำคะแนนที่ทำได้ไปสมัครกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ในรายการอื่นต่อไป นอกจากนี้ ผู้จัดกิจกรรมอาจดำเนินการโดยขอให้ ITRA เป็นผู้ประเมินคะแนนความยากง่ายของสนามที่ใช้จัดกิจกรรมการแข่งขันได้อีกด้วย โดยระบุในเรื่องวิธีการในกรณีที่มีการประเมินให้ชัดเจนด้วย

๘. เวลาสูงสุดที่อนุญาตให้ใช้ในการแข่งขันรายการนี้

ระบุนายละเอียดของแนวทางและวิธีการกำหนดหรือคำนวณระยะเวลาสูงสุดที่อนุญาตให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันใช้ในการแข่งขันรายการนี้ โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ The Finisher Criteria ซึ่งคำนวณจากเวลาที่ถูกกำหนดโดยผู้จัดกิจกรรม เพื่อให้สามารถกำหนดได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าสู่จุดหมายช้าที่สุดควรใช้เวลาใด ซึ่งจะได้จัดทำเป็น Performance Index ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้เปรียบเทียบความสามารถของตนเองได้

๙. เวลาปล่อยตัว (Start Time) และเวลาที่กำหนดในการวิ่ง (Cut off Time) ระหว่างเส้นทาง

ระบุนายละเอียดของระยะทางที่มีหน่วยวัดเป็นกิโลเมตร (km.) ประกอบกับ เวลาปล่อยตัว (Start Time) และเวลาที่กำหนดในการแข่งขัน (Cut off Time) ให้เกิดความชัดเจนและใช้เป็นข้อมูลเชิงสถิติ สำหรับการประกอบการใช้ประโยชน์ในการบันทึกข้อมูลและการนำเสนอข้อมูลต่อสาธารณชน โดยระบุให้ชัดเจนในระยะทางต่างๆ ของกิจกรรมการแข่งขันในระหว่างเส้นทางการแข่งขัน

๑๐. สถานที่รับฝากสัมภาระของนักกีฬาระหว่างเส้นทางการแข่งขัน

ระบุนายละเอียดของสถานที่รับฝากสัมภาระของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อดูแลสัมภาระของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมิให้สลับหรือสูญหาย จนกระทั่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมมารับสัมภาระของตนกลับไป ทั้งนี้ เนื่องจากการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่จะมีระยะทางไกล ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมักจะนำน้ำ อาหาร ชุดแข่งขัน หรืออื่นๆ มาเอง จึงต้องมีการกำหนดสถานที่และการดำเนินการรับฝากสัมภาระระหว่างทางสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และเป็นหน้าที่ของผู้จัดกิจกรรมที่จะต้องดูแลและขนส่งสัมภาระจนถึงมือของผู้เข้าร่วมกิจกรรมภายหลังเสร็จสิ้นการแข่งขัน รวมถึง การระบุให้ชัดเจนในระยะทางต่างๆ ของกิจกรรมการแข่งขัน

๑๑. สถานที่อนุญาตให้มีผู้ช่วยเหลือนักกีฬา (Supporter) และมีการช่วยเหลือนักกีฬา

ระบุนายละเอียดของสถานที่อนุญาตให้มีผู้ช่วยเหลือนักกีฬา (Supporter) สามารถเข้าพื้นที่การจัดกิจกรรมการแข่งขันเพื่อให้ความช่วยเหลือและดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่จำเป็น อาทิ อาหารพิเศษ การนวดคลายกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนชุดแข่งขัน การอำนวยความสะดวกเท่าที่จำเป็น ซึ่งสถานที่ดังกล่าวจะต้องไม่เป็นอุปสรรคต่อการจัดกิจกรรมการแข่งขัน รวมถึง การระบุให้ชัดเจนในระยะทางต่างๆ ของกิจกรรมการแข่งขัน

๑๒. ผู้อำนวยการทางการแพทย์และความปลอดภัย *

ระบุนายละเอียดของบุคคลผู้ที่มีอำนาจสูงสุดในการสั่งการและตกลงใจในการดำเนินการทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์และความปลอดภัย ตั้งแต่การวางแผน การดำเนินการ การกำกับดูแล และดำเนินการต่างๆ ตั้งแต่ก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และภายหลังจากการจัดกิจกรรมการแข่งขัน ซึ่งรวมถึงการได้รับอนุญาตจากหน่วยงานกำกับดูแลด้านวิชาชีพในส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและศรัทธาของผู้ใช้บริการและผู้เกี่ยวข้อง

๑๓. นักวิ่งปิดท้ายการแข่งขัน (Sweeper)

ระบุรายละเอียดของการจัดนักวิ่งปิดท้ายการแข่งขันหรือทีมนักวิ่งปิดท้ายการแข่งขัน เพื่อติดตามผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนสุดท้าย ตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงเส้นชัย โดยอาจแบ่งการวิ่งเป็นระยะ ซึ่งนักวิ่งปิดท้ายการแข่งขันแต่ละทีมจะต้องวางแผนรับมอบงานและส่งมอบภารกิจต่ออีกทีมที่เป็นระยะต่อเนื่อง ทั้งนี้ ในทีมนักวิ่งปิดท้ายการแข่งขันหนึ่งทีมควรมีสมาชิกอย่างน้อย ๒ คนเพื่อช่วยกันดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนสุดท้ายในกรณีที่มีสภาวะร่างกายอ่อนแอหรือเหนื่อยล้า

๑๔. การประเมินความเสี่ยงของเส้นทาง (ทุกรณี)

ระบุรายละเอียดของการประเมินความเสี่ยงของเส้นทางในการจัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการ โดยทุกกิจกรรมต้องมีการเปิดเผยข้อมูลการประเมินความเสี่ยงของเส้นทางให้ชัดเจน ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมหรือดำเนินโครงการจะต้องระบุให้ชัดเจน โดยกำหนดเป็นการระบุรายละเอียดข้อมูล ได้ ๒ กรณี กล่าวคือ

กรณีที่ ๑ การระบุว่า ไม่มีการประเมินความเสี่ยงของเส้นทาง

กรณีที่ ๒ การระบุว่า มีการประเมินความเสี่ยงของเส้นทาง โดยผู้จัดกิจกรรมจะต้องดำเนินการจัดทำเป็นข้อมูลพร้อมแนบเอกสารการประเมินความเสี่ยงของเส้นทางที่ต้องมีการระบุข้อมูลเป็นอย่างน้อย ดังนี้

๑) เส้นทางวิ่งเพื่อความปลอดภัยของนักวิ่งโดยปราศจากอันตรายจากเหตุต่างๆ

๒) บริเวณที่เหมาะสมสำหรับเป็นจุดปล่อยตัวและเส้นชัย

๓) การกำหนดเส้นทางควรตระหนักว่าพยายามให้ชุมชนในบริเวณที่จัดงานได้รับผลกระทบน้อยที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

๔) การจัดการกับเหตุฉุกเฉินและอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการจัดกิจกรรม

๑๕. แผนที่เส้นทางการแข่งขัน

ระบุรายละเอียดของเส้นทางการแข่งขัน เริ่มต้นตั้งแต่จุดปล่อยตัว การผ่านพื้นที่ต่างๆ อาทิ ทางหลวงแผ่นดิน ทางหลวงจังหวัด ทางหลวงชนบท เนินเขา ภูเขา ป่าไม้ ทุ่งหญ้า หมู่บ้าน ชุมชน สถานที่สำคัญทางราชการหรือทางศาสนา แม่น้ำ ลำคลอง ลำธาร สถานีบริการ จุดพัก จุดกางเต็นท์ หรือสถานที่ต่างๆ จนถึงจุดหมายเส้นชัย ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบถึงภาพรวมของสถานที่จัดกิจกรรม ทั้งนี้ เพราะบางกิจกรรมมีการจัดขึ้นในเวลากลางวัน กลางคืน หรือต่อเนื่องระหว่างกลางวันกลางคืน จึงควรระบุแผนที่เส้นทางกิจกรรมการแข่งขันให้เกิดความชัดเจน ซึ่งอาจจัดทำเป็นแผนผังแจ้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบตามความเหมาะสม ซึ่งจะช่วยในการวางแผนการใช้เส้นทางเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขัน ทั้งนี้ สามารถดำเนินการได้ในรูปของ Cut Out ขนาดใหญ่ตามจุดสำคัญต่างๆ ป้ายไว้นิลเอกสารหรือแผ่นพับ หรือแผนที่นำทางอิเล็กทรอนิกส์ตามความเหมาะสม

๑๖. คำอธิบายลักษณะภูมิประเทศและพื้นผิว จุดผ่านสำคัญ ป้ายและสัญลักษณ์บนเส้นทาง และอื่นๆ

ระบุรายละเอียดประกอบแผนที่เส้นทางในการจัดกิจกรรมการแข่งขัน ซึ่งเป็นคำอธิบายในเรื่องรายละเอียดคุณลักษณะภูมิประเทศ พื้นผิวทางภูมิศาสตร์ (ข้อมูลความลาดชัน ความสูงต่ำ) จุดผ่านสำคัญ ป้ายและสัญลักษณ์บนเส้นทาง (ทางเลี้ยวซ้าย ขวา ทางห้ามเข้า ฯลฯ) และอื่นๆ ในลักษณะของการจัดทำรายละเอียดประกอบแผนที่ คำอธิบายเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์อธิบายเส้นทางการแข่งขันที่เป็นเครื่องหมายถาวรและชั่วคราว โดยให้การให้น้ำหนักมากหรือน้อยของปัจจัยเหล่านี้บนเส้นทาง ควรพิจารณาจากระยะทางของการแข่งขันเป็นสำคัญ ทั้งนี้ สามารถดำเนินการได้ในรูปของเอกสาร หรือแผ่นพับ หรือแผนที่นำทางอิเล็กทรอนิกส์ตามความเหมาะสม

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

สำหรับคำอธิบายนั้น ฝ่ายจัดการควรจะต้องเขียนเป็นข้อความให้เข้าใจง่าย และชัดเจน โดยมีลักษณะสำคัญ ดังนี้

- ๑) การใช้ตัวหนังสือเล็กๆ (ขนาด ๑๑ มม.) เพื่อประหยัดกระดาษและไม่เป็นภาระในการพกพา
- ๒) ควรใส่เลขบรรทัดไว้ในคำบรรยาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่หลงบรรทัด
- ๓) พิจารณาใช้คำย่อหรือสัญลักษณ์ช่วยประหยัดพื้นที่ได้ตามความเหมาะสม และมีคำอธิบาย
- ๔) ใส่พิกัดอ้างอิงของจุด check point และจุดที่มีการเปลี่ยนทิศทาง พร้อมด้วยชื่อสถานที่นั้น
- ๕) ใส่ระยะทางจากจุดเริ่มต้นถึง check point แต่ละจุดไว้ในคำบรรยายเส้นทางด้วย
- ๖) มีคำอธิบายถึงพุ่มไม้ หรือสิ่งกีดขวาง ให้ชัดเจน
- ๗) ในพื้นที่ที่เป็นภูเขา ต้องมีการบอกทางแบบใช้เข็มทิศเป็นวิธีสำรอง และบอกวิธีใช้เข็มทิศไม่เป็น

๑๗. ความสูงสะสมในเส้นทางการแข่งขัน

ระบุรายละเอียดของแนวทางและการคำนวณค่าของความสูงสะสมในเส้นทางสำหรับกิจกรรมการแข่งขันเพื่อเป็นการบันทึกและรวบรวมสถิติเส้นทางการแข่งขัน ทั้งยังใช้เป็นข้อมูลเพื่อการอ้างอิงกิจกรรม และเป็นฐานข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้ประโยชน์ในการบันทึกสถิติและประกอบการสมัครเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันในรายการอื่นต่อไป

๑๘. พื้นที่สูงสุด/ต่ำสุด ในเส้นทางการแข่งขัน

ระบุรายละเอียดของพื้นที่สูงสุดและพื้นที่ต่ำสุดในเส้นทางการแข่งขัน สำหรับเป็นข้อมูลในการคำนวณความสูงสะสมและระยะทางของกิจกรรมการแข่งขัน ประกอบการรวบรวมสถิติเส้นทางการแข่งขัน การใช้เป็นข้อมูลเพื่อการอ้างอิงขีดความสามารถของการเข้าร่วมกิจกรรม และเป็นฐานข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้ประโยชน์ในการวางแผนและกำหนดแนวทางการแข่งขัน การบันทึกสถิติ และสามารถใช้อุปกรณ์ประกอบการสมัครเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันในรายการอื่นต่อไป

๑๙. เส้นทางการแข่งขันที่พบ/ผ่านเส้นทางจราจร

ระบุรายละเอียดของเส้นทางแข่งขันว่ามีช่วงใดที่เป็นพื้นที่ตามภูมิประเทศ ช่วงใดที่เส้นทางผ่านชุมชน ช่วงใดที่เส้นทางเป็นป่า เขา หุบ ดินทราย ชายหาด หรือภูมิประเทศอื่นๆ และมีช่วงใดที่ต้องพบหรือข้ามหรือผ่านเส้นทางจราจร ซึ่งจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้ประโยชน์ในการวางแผนและกำหนดแนวทางการแข่งขัน และระมัดระวังในระหว่างร่วมกิจกรรมการแข่งขัน โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงภัยจากการจราจร หรือมีความเสี่ยงภัยจากลักษณะของภูมิประเทศที่อาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัย รวมถึงการวางแผนการใช้อุปกรณ์ประกอบการร่วมกิจกรรมการแข่งขันที่เหมาะสม

๒๐. การขออนุญาตผ่านทางเส้นทางแข่งขัน

ระบุรายละเอียดของเส้นทางแข่งขันว่าต้องผ่านพื้นที่ควบคุมหรือพื้นที่เฉพาะในลักษณะใด อาทิ อุทยานแห่งชาติ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า เขตป่าสงวน เขตชุมชน เขตการจราจร ซึ่งมีหลายพื้นที่ที่มีสภาพบังคับตามกฎหมาย หรืออาจมีเรื่องที่เกี่ยวข้องได้บัญญัติการดำเนินการไว้เป็นการเฉพาะ จึงต้องมีการดำเนินการให้ถูกต้องและสอดคล้องตามที่กฎหมายกำหนดไว้เพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นในเรื่องต่างๆ

๒๑. วิธีการสื่อสารที่เลือกใช้ในการแข่งขัน

ระบุรายละเอียดของวิธีการและเครื่องมือเครื่องใช้ที่เลือกใช้สำหรับการติดต่อสื่อสารของฝ่ายจัดการและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในกิจกรรมการแข่งขัน เพื่อให้เกิดความถูกต้อง รวดเร็ว และแม่นยำในการดำเนินการ และเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น รวมถึงยังเป็นการสื่อสารข้อมูลที่สำคัญให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบข้อมูลสำคัญที่ควรทราบและเตรียมการระวังป้องกันในระหว่างที่ร่วมกิจกรรมการแข่งขัน โดยที่วิธีการและเครื่องมือเครื่องใช้ในการกิจกรรมการแข่งขัน ควรครอบคลุมทุกพื้นที่ของกิจกรรมเพื่อช่วยไม่ให้ฝ่ายจัดการและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในกิจกรรมการแข่งขันขาดการติดต่อ ประกอบด้วย

- ๑) วิทยุสื่อสาร
- ๒) โทรศัพท์
- ๓) Social media อาทิ Line Facebook
- ๔) อื่นๆ

๒๒. ช่วงระยะเวลาการแข่งขัน

ระบุรายละเอียดของช่วงระยะเวลาของกิจกรรมการแข่งขันให้เกิดความชัดเจน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับทราบและวางแผนการร่วมกิจกรรมการแข่งขัน การจัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ รวมทั้งเตรียมการสำหรับการร่วมกิจกรรมการแข่งขัน ทั้งนี้ เนื่องจากการจัดกิจกรรมการแข่งขันวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) สามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลายเวลา จึงควรแจ้งช่วงระยะเวลาของกิจกรรมให้ชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตกลงใจเข้าร่วมกิจกรรมและเตรียมการ โดยจะต้องกำหนดช่วงเวลาของกิจกรรมการแข่งขัน ดังนี้

- ๑) กลางวัน
- ๒) กลางคืน
- ๓) กลางวันและกลางคืน

๒๓. การพยากรณ์อากาศ

ระบุรายละเอียดของเรื่องสภาพอากาศและการพยากรณ์อากาศให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับทราบและวางแผนการร่วมกิจกรรมการแข่งขัน การจัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ รวมทั้งเตรียมการสำหรับการร่วมกิจกรรมการแข่งขัน ทั้งนี้ เนื่องจากในภูมิประเทศมักจะมีสภาพอากาศที่แปรปรวนอย่างรวดเร็ว และหากสามารถแจ้งรายงานพยากรณ์อากาศได้อย่างชัดเจนล่วงหน้าได้ ย่อมช่วยลดปัญหาความเสี่ยงภัยจากสภาพอากาศได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ฝ่ายจัดการจึงควรแจ้งรายงานการพยากรณ์อากาศล่วงหน้าให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและ/หรือนักกีฬาได้รับทราบ โดยการพยากรณ์อากาศควรจะต้องระบุข้อมูลอย่างน้อย ดังนี้

- อุณหภูมิแต่ละช่วงเวลา และแต่ละพื้นที่ เช่น กลางวัน และกลางคืน พื้นราบ หรือยอดเขา
- ความแรงและทิศทางลม
- อุณหภูมิจริงกับอุณหภูมิที่รู้สึกได้ (อันเป็นผลมาจากแรงลม)
- ความชื้นสัมพัทธ์
- ปริมาณน้ำฝน และเวลาที่พยากรณ์ว่าอาจมีโอกาสฝนตก

ทั้งนี้ รวมถึงการพยากรณ์แจ้งเตือนสภาพแวดล้อมอื่นของสนามแข่งขัน อาทิ กระแสน้ำขึ้นน้ำลง มลภาวะ ดินโคลนถล่ม ฯลฯ

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๒๔. แผนฉุกเฉินและเส้นทางสำรอง

ระบุรายละเอียดของแผนฉุกเฉินและเส้นทางสำรองสำหรับกิจกรรมการแข่งขัน ทั้งนี้ เนื่องจากในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินที่ไม่คาดคิดหรือมีความจำเป็นต้องปรับเส้นทาง ซึ่งจะช่วยลดปัญหาความเสี่ยงภัยให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้ง ลดความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นแก่ฝ่ายจัดการได้อีกด้วย ทั้งนี้ เนื่องจากความแปรปรวนในภูมิประเทศหรือระหว่างเส้นทางเดินทางเข้าสู่ที่ตั้งของจัดการกิจกรรมการแข่งขัน อันอาจเกิดจากสาธารณภัยหรือภัยพิบัตินั้น ไม่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้อย่างชัดเจนทั้งในเรื่องของสถานที่และเวลาดังนั้น ฝ่ายจัดการจึงควรกำหนดให้มีแผนฉุกเฉินในการเผชิญเหตุการณ์ รวมถึงควรกำหนดเส้นทางสำรองในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินให้ทันท่วงที อย่างไรก็ตาม ฝ่ายจัดการควรจัดทำเป็นเอกสารมอบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในตอนลงทะเบียน เพื่อบอกพวกเขาถึงการเปลี่ยนแปลงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้แก้ไขแผนที่และคำบรรยายเส้นทาง

นอกจากนี้ ในวันก่อนหรือวันจัดกิจกรรมการแข่งขัน ฝ่ายจัดการสามารถดำเนินการด้วยการติดประกาศขนาดใหญ่หรือ Cut Out หรือจัดแสดงแผนที่ที่มีการแก้ไขแล้วและประชาสัมพันธ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบโดยประกาศผ่านเครื่องกระจายเสียงเป็นระยะ

๒๕. การส่งกลับนักกีฬา

ระบุรายละเอียดของแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกรณีที่ประสบเหตุต่างๆ จนไม่สามารถร่วมกิจกรรมการแข่งขันต่อไปได้ โดยควรมีการวางแผนการส่งกลับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งในเรื่องของการเตรียมบุคลากร ยานพาหนะ เครื่องมือเครื่องใช้ วิธีการ และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ โดยที่สาเหตุสำคัญที่ทำให้มีการส่งกลับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและ/หรือนักกีฬา ประกอบด้วยเหตุการณ์ในกรณีต่างๆ ดังนี้

- ๑) บาดเจ็บ
- ๒) ถอนตัว
- ๓) ไม่ผ่านเวลาที่สนามกำหนด
- ๔) ผู้ฝ่าฝืนกติกา
- ๕) ไม่อยู่ในสภาพที่จะแข่งขัน

๒๖. วิธีการเดินทางมายังบริเวณจัดกิจกรรม

ระบุรายละเอียดของเส้นทางหรือวิธีการเดินทางของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มายังจุดปล่อยตัวหรือจุดสตาร์ทเพื่อให้เกิดความสะดวก รวมทั้ง ยังทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบถึงภาพรวมของสถานที่จัดกิจกรรมการแข่งขัน ทั้งนี้ เพราะในบางกิจกรรมจัดขึ้นในเวลากลางคืนหรือเริ่มปล่อยตัวในเวลาที่ยังไม่สว่าง จึงควรระบุให้เกิดความชัดเจน ซึ่งอาจจัดทำเป็นแผนผังแจ้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบตามความเหมาะสมตามตัวอย่างดังนี้

การเดินทางมายังสถานที่จัดกิจกรรมการแข่งขันการวิ่ง.....

สามารถเดินทางได้ ๓ วิธี ดังนี้

๑. การเดินทางด้วยรถประจำทาง อาทิ รถบริษัท ขนส่ง จำกัด, รถโดยสารเอกชน (รถ Tour สาย...)
๒. การเดินทางด้วยรถไฟ สายจากสถานีหัวลำโพง ถึง สถานี...
๓. การเดินทางด้วยรถส่วนตัว
ด้วยทางหลวงหมายเลข... ถึง...

(ร่าง) คู่มือการจัดการกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๒๗. ข้อมูลสถานที่จัดรถ

ระบุรายละเอียดของสถานที่จัดรถและเส้นทางจากสถานที่จัดรถมายังพื้นที่จัดกิจกรรมการแข่งขัน เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งเจ้าหน้าที่ฝ่ายจัดการที่นำรถหรือยานพาหนะ มาจอดเพื่อร่วมกิจกรรมการแข่งขัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเรียบร้อยและไม่เป็นการกีดขวางเส้นทางวิ่ง ทั้งนี้ อาจจัดทำเป็นแผนผังแจ้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบตามความเหมาะสม

นอกจากนี้ ควรเตรียมพื้นที่จัดรถให้เพียงพอกับความต้องการ ไม่แค่เฉพาะที่จุดปล่อยตัวและเส้นชัย เท่านั้น แต่ควรพิจารณากำหนดสำหรับผู้ช่วยเหลือนักกีฬา (supporter) ให้สามารถจอดรถได้ระหว่างเส้นทาง และควรจัดหาเจ้าหน้าที่ประจำพื้นที่จัดรถเพื่อควบคุมการเข้าออกของรถกรณีที่มีพื้นที่จำกัด

๒๘. การแบ่งกลุ่มอายุการแข่งขัน (โปรตรระบุ)

ระบุรายละเอียดของรุ่นอายุ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาเลือกลงแข่งขันตามอายุที่สอดคล้องกับรุ่นอายุที่มีการจัดกิจกรรมการแข่งขัน โดยจะต้องระบุให้ชัดเจนว่า รุ่นอายุใด (ปี) และแต่ละรุ่นอายุนั้น เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันเป็นระยะทางเท่าใด (กิโลเมตร/km.) เพื่อความสะดวกในการจัดกิจกรรมการแข่งขัน การบันทึกข้อมูลและสถิติของกิจกรรมการแข่งขันตามตัวอย่าง ดังนี้

ตัวอย่าง

ระยะทาง (กิโลเมตร)	รุ่นอายุ (ปี)
๑๐ km.	๑๖ - ๒๙ ปี
	๓๐ - ๓๙ ปี
	๔๐ - ๔๙ ปี
	๕๐ - ๕๙ ปี
	๖๐ ปีขึ้นไป

๒๙. จำนวนรับสมัคร

ระบุรายละเอียดของจำนวนการรับสมัครในแต่ละระยะทาง โดยกำหนดในเบื้องต้นว่าแต่ละระยะทาง กำหนดจำนวนการรับสมัครไม่เกินกี่คน ทั้งนี้ จะช่วยผู้จัดการหรือดำเนินโครงการสามารถวางแผนการบริหารจัดการได้อย่างเหมาะสม อาทิ จำนวนเจ้าหน้าที่ จุดบริการน้ำ การบริหารทางการแพทย์ และอื่นๆ ตามตัวอย่าง ดังนี้

ตัวอย่าง

ระยะทาง (กิโลเมตร)	จำนวนรับสมัคร (คน)
๕ km.	ไม่เกิน ๒,๐๐๐ คน
๑๐ km.	ไม่เกิน ๓,๐๐๐ คน
๒๑.๑ km.	ไม่เกิน ๔,๐๐๐ คน
๔๒.๑๙๕ km.	ไม่เกิน ๕,๐๐๐ คน

ทั้งนี้ ผู้จัดควรจะมีการพิจารณากำหนดปริมาณผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงความสามารถในการรองรับของระบบสาธารณูปโภคเชิงพื้นที่ สภาพการจราจร ตลอดจน การอำนวยความสะดวกและการรักษาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๓๐. ค่าสมัคร

ระบุรายละเอียดค่าสมัครที่มีหน่วยนับเป็น (บาท) เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันโดยเทียบเคียงกับระยะทาง ที่จัดกิจกรรมที่มีหน่วยนับเป็น (กิโลเมตร/km.) ทั้งนี้ สามารถระบุค่าสมัครในอัตราปกติ หรืออัตราพิเศษ (VIP) ตามความเหมาะสม

ตัวอย่าง

ระยะทาง (กิโลเมตร)	อัตราค่าสมัคร (บาท)
๕ km.	๓๕๐ บาท
๑๐ km.	๕๐๐ บาท
๒๑.๑ km.	๘๐๐ บาท
๔๒.๑๙๕ km.	๑,๐๐๐ บาท

๓๑. วิธีการรับสมัคร

ระบุรายละเอียดการรับสมัครเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันให้ชัดเจนเพื่อความสะดวกแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้มีช่องทางการสมัคร โดยระบุช่องทางและวิธีการรับสมัคร กล่าวคือ

วิธีที่ ๑ การสมัครทาง Online โดยระบุให้ชัดเจนถึงช่องทาง Online : Website Face book Line หรืออื่นๆ

วิธีที่ ๒ การสมัครด้วยตนเอง หรือ Onsite โดยระบุให้ชัดเจนถึงสถานที่และวิธีการรับสมัครเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันในลักษณะ walk – in อาทิ การเปิด booth รับสมัครตามพื้นที่และ/หรือตามกิจกรรม เพื่อสุขภาพต่างๆ การเปิดจุดรับสมัครร่วมกับส่วนราชการ หรือหน่วยงาน หรือร้านค้าที่เป็นพันธมิตร

ทั้งนี้ วิธีการรับสมัครและสมัครเข้าร่วมกิจกรรม ทั้ง ๒ วิธี ควรกำหนดระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดการรับสมัครให้ชัดเจน

๓๒. คุณสมบัติผู้สมัคร

ระบุรายละเอียดของคุณสมบัติผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมให้ชัดเจน เพื่อความสะดวกในการวางแผน การดำเนินการจัดการแข่งขัน การจัดบริการน้ำดื่มและการจัดอาหาร หรือสิ่งอำนวยความสะดวกในการแข่งขัน หรือในกิจกรรม และการเก็บข้อมูลทางสถิติ ทั้งนี้ ควรระบุถึงคุณสมบัติผู้สมัครที่สำคัญเป็นอย่างน้อย ๓ เรื่อง กล่าวคือ

เรื่องที่ ๑ คุณสมบัติทั่วไปอันพึงมี เช่น ชื่อ ที่อยู่ เพศ สถานะ อาชีพ โรคประจำตัว หมูโโลหิต ชื่อ และหมายเลขโทรศัพท์ของผู้ติดต่อฉุกเฉิน เป็นต้น

เรื่องที่ ๒ ข้อห้าม เช่น โรคบางประเภท ความพิการ ลักษณะทางกายภาพอื่น เป็นต้น

เรื่องที่ ๓ เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

๓๓. อุปกรณ์ที่กำหนดให้มีในระหว่างการแข่งขัน (โปรดระบุ)

ระบุรายละเอียดของอุปกรณ์บังคับ (Mandatory Gear) ที่กำหนดให้มีในระหว่างการแข่งขัน ทั้งนี้ เนื่องจาก กิจกรรมการแข่งขันหลายรายการเป็นเส้นทางที่มีความยากลำบากและมีอุปสรรคสูง ดังนั้น ฝ่ายจัดการจึงต้องกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพกอุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการแข่งขันไปด้วย โดยกำหนดรายการอุปกรณ์ไว้ในข้อบังคับ และจัดให้มีการตรวจสอบครบถ้วนของอุปกรณ์เป็นอย่างน้อย ดังนี้

- ๑) อาหารฉุกเฉิน ที่ควรเพียงพอสำหรับเวลา ๑๒ ชั่วโมง
- ๒) พลาสเตอร์กันน้ำ และอุปกรณ์ปฐมพยาบาล
- ๓) เสื้อแจ็กเก็ตและกางเกงขายาวกันน้ำ
- ๔) เสื้อกันฝน
- ๕) ไฟฉายและแบตเตอรี่สำรอง
- ๖) นกหวีด
- ๗) เครื่องดื่มปริมาณมาก
- ๘) โทรศัพท์เคลื่อนที่
- ๙) แผนที่การแข่งขัน

๓๔. กำหนดการ

ระบุรายละเอียดของกำหนดการจัดกิจกรรมวิ่งให้ชัดเจนเพื่อนำไปสู่การเตรียมตัวและการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการระบุถึงกิจกรรมตามกำหนดการควบคู่ไปกับการกำหนดเวลาในการปฏิบัติ ทั้งนี้ ควรระบุกำหนดการเป็นอย่างน้อย ๔ เรื่อง กล่าวคือ

เรื่องที่ ๑ การรายงานตัวเข้าร่วมกิจกรรม การอบอุ่นร่างกาย

เรื่องที่ ๒ พิธีเปิดการแข่งขัน และการปล่อยตัวนักวิ่งทุกระยะ

เรื่องที่ ๓ พิธีการมอบรางวัลแก่ผู้ชนะแต่ละระยะและแต่ละรุ่น รวมทั้ง การมอบของที่ระลึกหรือของสมนาคุณแก่ผู้สนับสนุนผู้จัดกิจกรรมวิ่ง

เรื่องที่ ๔ การสิ้นสุดการแข่งขันหรือสิ้นสุดการปิดถนน

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

๓๕. รางวัล (ถ้วย/เงินรางวัล หรือรางวัลประเภทอื่นๆ)

ระบุรายละเอียดของรางวัลที่ฝ่ายจัดการกำหนดไว้ โดยการระบุรายละเอียดของรางวัลที่พึงแจกจ่ายหรือมอบแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกประเภทที่ได้สิทธิ์รับอันเนื่องมาจากผลการแข่งขัน ซึ่งได้แก่ ถ้วยรางวัล เหรียญรางวัล เงินรางวัล เกียรติบัตร หรือรางวัลและ/หรือของสมนาคุณประเภทอื่นๆ เป็นต้น

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

๓๖. สิ่งที่คุณสมัคจะได้รับ

ระบุรายละเอียดของรางวัลที่ฝ่ายจัดการกำหนดไว้ โดยการระบุรายละเอียดสิ่งที่คุณสมัคหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนพึงได้รับในกิจกรรมการแข่งขัน ซึ่งได้แก่ เสื้อ หมายเลขวิ่ง (BIB) เหรียญรางวัล (กรณีที่คุณสมัคเข้าเส้นชัย) อื่น ๆ (โดยระบุรายละเอียด) เป็นต้น

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๓๗. รายชื่อหน่วยงานร่วมจัด

ระบุรายละเอียดของส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐอื่น หรือภาคเอกชนที่ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมการแข่งขัน เพื่อประกอบการตัดสินใจหรือเป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสามารถระบุเป็นภาพรวม หรือจำแนกเป็นรายการกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม อาทิ

- หน่วยงานด้านสถานที่
- หน่วยงานด้านการจราจรและการรักษาความปลอดภัย
- หน่วยงานด้านการบริการทางการแพทย์

๓๘. รายชื่อหน่วยงานร่วมสนับสนุน

ระบุรายละเอียดของส่วนราชการ หน่วยงาน หรือภาคเอกชนที่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนการจัดกิจกรรมวิ่ง เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสามารถระบุได้ในลักษณะของรายชื่อหรือสัญลักษณ์ (logo) ของหน่วยงานร่วมสนับสนุนตามความเหมาะสม

ทั้งนี้ สามารถดำเนินการได้ทั้งในแผ่นพับ (brochure) ป้าย cut-out หรืออื่นๆ ตามความเหมาะสม

๓๙. ข้อมูลการรับสมัครการแข่งขัน

ระบุรายละเอียดของการรับสมัครการแข่งขัน ซึ่งอธิบายให้ชัดเจนถึงระยะเวลาและสถานที่ในการขอรับสมัครการแข่งขัน กล่าวคือ ระหว่างวันที่/เดือน/ปี เวลาเปิดและปิดการรับสมัคร สถานที่ (ซึ่งอาจมีเพียงแห่งเดียวหรือหลายแห่ง) รวมถึง การนำเอกสารประกอบการรับสมัคร (บัตรประจำตัวประชาชน สำเนาใบสมัคร เข้าร่วมกิจกรรม หรืออื่นๆ ตามที่ระบุ) ตลอดจน การอนุญาตหรือไม่อนุญาตให้มีการรับสมัครแทนตัวผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรม

๔๐. สถานีบริการระหว่างเส้นทาง

ระบุรายละเอียดของการจัดสถานีบริการระหว่างเส้นทางการแข่งขัน เช่น จุดบริการน้ำดื่ม ผลไม้ เครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องบริโภคอื่น เป็นต้น โดยระบุจุดที่ชัดเจนตามระยะทาง ทั้งนี้ สามารถกำหนดให้ชัดเจนว่ามีสถานีบริการน้ำดื่ม ก่อนปล่อยตัว ที่เส้นชัย และมีสถานีบริการน้ำดื่มตลอดเส้นทางวิ่ง มีระบบการจัดเตรียมและบริการที่ถูกต้องและสอดคล้องตามหลักสุขอนามัย เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งการจัดจุดบริการต่างๆ จะต้องมีความเพียงพอ ต่อเนื่อง และไม่ติดขัด

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดของจุดให้บริการน้ำประพอกกับแผนที่เส้นทางวิ่งได้ตามความเหมาะสม และสอดคล้องกับการดำเนินงานในสถานีรับฝากสัมภาระของนักกีฬาระหว่างเส้นทางการแข่งขัน ในข้อ ๑๐

๔๑. สถานีบริการทางการแพทย์

ระบุรายละเอียดของการจัดสถานีบริการทางการแพทย์ ที่มีการจัดเตรียมแผนบริการทางการแพทย์ และการช่วยเหลือฉุกเฉิน โดยพิจารณาถึงการเตรียมองค์ประกอบที่สำคัญทางการแพทย์ คือ ทีมบุคลากรทางการแพทย์ บุคลากรต้องมีความรู้เฉพาะด้าน ความร่วมมือกับนโยบายด้านสุขภาพ (ต่อต้านการใช้สารต้องห้าม) การเตรียมความพร้อมเพื่อการดูแลรักษา การแจ้งข้อมูลที่สำคัญทางการแพทย์

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

ทั้งนี้ ควรจะต้องจัดให้มีสถานี่ช่วยเหลือฉุกเฉินสำหรับรองรับกิจกรรมการแข่งขัน โดยมีการระบุรายละเอียดของพื้นที่ตั้งและจำนวนที่มี ๒ รูปแบบ กล่าวคือ

๑) สถานี่ช่วยเหลือฉุกเฉินหลัก ซึ่งควรจะตั้งอยู่ในพื้นที่ ดังนี้

๑.๑) พื้นที่มีนักกีฬาจำนวนมากผ่านหรือใช้บริการ อาทิ สถานี่บริการ

๑.๒) พื้นที่ที่ใช้หยุดพัก

๑.๓) พื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงและ/หรือช่วงเวลาที่ต้องใช้ความพยายามมากขึ้น (โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงเวลาหลังจากกิจกรรมการแข่งขัน ๖ ชั่วโมง)

๒) สถานี่ช่วยเหลือฉุกเฉินรอง ควรจะตั้งอยู่ระหว่างสถานี่ช่วยเหลือฉุกเฉินหลัก โดยจะปฏิบัติการเข้าช่วยเหลือเบื้องต้นในพื้นที่ที่ดูแล ภายในเวลาน้อยกว่า ๓๐ นาที ทั้งนี้ สถานี่นี้ควรตั้งอยู่บนที่สูง หรือในบริเวณที่ไม่สามารถเข้าถึงได้ง่าย

๔๒. อาหารและเครื่องดื่มเมื่อเข้าเส้นชัย

ระบุรายละเอียดของการจัดบริการอาหารและเครื่องดื่มเมื่อเข้าเส้นชัย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและ/หรือนักกีฬาทราบและวางแผนหรือเตรียมตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ทั้งนี้ ควรจะต้องแจ้งข้อความ ให้ชัดเจนว่า

๑) ไม่มีบริการ

๒) มีอาหารและเครื่องดื่ม ทั้งนี้ ต้องระบุอาหาร เครื่องดื่ม และจำนวนที่ได้จัดเตรียมให้บริการแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเมื่อเข้าเส้นชัย รวมทั้ง วิธีการในการขอรับอาหารและเครื่องดื่ม เช่น ใช้คู่มือเพื่อรับอาหารและเครื่องดื่มเพื่อป้องกันการสับสนในการดำเนินการ เป็นต้น

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดของจุดให้บริการอาหารและเครื่องดื่มประกอบกับแผนที่บริเวณงานได้ตามความเหมาะสม

๔๓. การให้บริการอื่นๆ

ระบุรายละเอียดของการให้บริการอื่นๆ สำหรับประกอบการจัดกิจกรรมวิ่งให้ชัดเจน เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการเตรียมตัวและการดำเนินการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ ควรจะต้องแจ้งข้อความให้ชัดเจนว่า

๑) ไม่มีบริการ

๒) มีการให้บริการ ดังนี้

- การรับฝากสัมภาระ
- อ่างน้ำเย็นหลังวิ่ง
- นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- สถานที่กางเต็นท์
- อื่นๆ (โปรดระบุตามความเหมาะสม)

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดของจุดให้บริการอื่นๆ ประกอบกับแผนที่บริเวณงานได้ตามความเหมาะสม

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๔๔. ข้อห้ามสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมการวิ่ง

ระบุรายละเอียดของข้อห้ามสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขัน โดยเฉพาะการระบุให้ชัดเจนถึงข้อห้ามอย่างเด็ดขาด และข้อห้ามที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องรับผิดชอบในการฝ่าฝืนด้วยตนเอง ทั้งนี้ควรจะต้องแจ้งข้อความให้ชัดเจนว่า

๑) ไม่มีข้อห้าม

๒) มีข้อห้ามสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขัน ดังนี้

- ไม้ค้ำยัน (Trekking Pole)

- อุปกรณ์ฟังเพลง

- การทิ้งขยะในพื้นที่และ/หรือเส้นทางของกิจกรรม

- การฝ่าฝืน/การไม่ปฏิบัติตามระเบียบของส่วนราชการ/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

- อื่น ๆ โปรดระบุ.....

๔๕. นโยบายสำหรับการขอคืนค่าสมัคร/การเปลี่ยนแปลงการสมัคร

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนในเรื่องของวิธีการ ขั้นตอนหรือนโยบายสำหรับการขอคืนค่าสมัครตลอดจน การเปลี่ยนแปลงการสมัคร เพื่อเป็นการแจ้งเตือนล่วงหน้าก่อนการตัดสินใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขัน และยังเป็นทางเลือกเลี่ยงปัญหาความขัดแย้งหรือโต้เถียงในภายหลังเมื่อมีการสมัครเข้าร่วมกิจกรรมแล้วรวมทั้ง เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการสมัครเข้าร่วมกิจกรรมหลายกิจกรรมในวันและเวลาเดียวกัน ซึ่งจะเป็นการสร้างปัญหาให้ผู้จัดหลายราย

๔๖. รายละเอียดผู้รับผิดชอบงาน

ระบุรายละเอียดของผู้รับผิดชอบงานหรือกิจกรรมให้ชัดเจน ทั้งนี้ สามารถใช้ข้อมูลจากการบันทึกตอนที่ ๑ ข้อ ๒) รายละเอียดผู้รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม ประกอบการบันทึกข้อมูล

หมวดที่ ๒ ข้อมูลผู้สมัคร

เป็นการบันทึกข้อมูลของผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) เพื่อประโยชน์ในการรวบรวมข้อมูลเพื่อจัดทำเป็นฐานข้อมูล และบันทึกข้อมูลที่พึงรวบรวมไว้เพื่อใช้ประโยชน์ในการติดต่อสื่อสารและการนำเสนอข้อมูลกิจกรรมการแข่งขันในครั้งต่อไป รวมถึงการจัดทำสิทธิประโยชน์อื่นที่จำเป็นและเกี่ยวข้องสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งยัง เป็นการเตรียมการให้ความช่วยเหลือหรือดูแลรักษาตามสมควรซึ่งมีข้อมูลผู้สมัครเป็นข้อมูลพื้นฐานในการดำเนินการ โดยมีสาระสำคัญ กล่าวคือ

๔๗. การจัดเก็บข้อมูลทางกายภาพของผู้สมัคร

ระบุนรายละเอียดของข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สมัครสำหรับประกอบการจัดเก็บ เพื่อใช้ประโยชน์ในเรื่องรักษาพยาบาลผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือประโยชน์ของผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันให้เกิดความสมบูรณ์และถูกต้องเหมาะสมและสามารถติดต่อกับญาติได้อย่างสะดวกชัดเจน ทั้งนี้ จะต้องแจ้งข้อความให้ชัดเจนว่า

- ๑) ไม่มีการจัดเก็บข้อมูล
- ๒) มีการจัดเก็บข้อมูลทางกายภาพ ดังนี้
 - ๒.๑) ชื่อภาษาอังกฤษ/ไทย
 - ๒.๒) หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน หรือหมายเลขพาสพอร์ต (นักวิ่งต่างชาติ)
 - ๒.๓) วัน/เดือน/ปีเกิด
 - ๒.๔) เพศ/สัญชาติ
 - ๒.๕) ที่อยู่ติดต่อได้พร้อมหมายเลขโทรศัพท์
 - ๒.๖) ผู้ปกครองรับทราบ (กรณีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี)
 - ๒.๗) ทีม
 - ๒.๘) โรคประจำตัว
 - ๒.๙) กรุปเลือด
 - ๒.๑๐) ชื่อผู้ติดต่อกรณีฉุกเฉิน
 - (๑) หมายเลขติดต่อกรณีฉุกเฉิน
 - (๒) ข้อตกลงสละสิทธิเรียกร้อง (Waiver)

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

หมวดที่ ๓ การดำเนินการก่อนการจัดกิจกรรม

เป็นการบันทึกข้อมูลของผู้จัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) เพื่อประโยชน์ ในการรวบรวมข้อมูลเพื่อจัดทำเป็นฐานข้อมูลและเตรียมการจัดการแข่งขัน โดยสามารถใช้เป็นกรอบแนวทาง การมอบหมายการปฏิบัติงานให้แก่ผู้ร่วมงาน และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดเตรียม ประสานงาน และการติดตาม งานของตนเอง ทั้งยัง ใช้เป็นเครื่องมือในการกำกับดูแลและตรวจสอบความเรียบร้อยของการจัดกิจกรรมวิ่ง ประเภทถนน และใช้ประโยชน์ในการติดต่อสื่อสารงานกันภายในหน่วยงานผู้จัดกิจกรรม การแข่งขัน โดยมีสาระสำคัญ กล่าวคือ

๔๘. การขออนุญาตส่วนราชการหรือหน่วยงานในพื้นที่

ระบุรายละเอียดของข้อมูลและ/หรือผู้รับผิดชอบในการติดต่อประสานงานเพื่อขออนุญาตใช้พื้นที่ ในการจัดกิจกรรมการแข่งขัน การดำเนินการตามกฎหมายและบทบัญญัติท้องถิ่น และการประสานงานในเรื่อง ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ว่าได้ดำเนินการแล้วอย่างไร และมีผู้ใด/สังกัดใดเป็นผู้ติดต่อประสานงาน (contact point) ซึ่งจะต้องระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว หรือหากไม่เรียบร้อยแล้วนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใด และมีการแก้ไขเบื้องต้นอย่างไร เพื่อใช้ในกรณีที่มีการเรียกตรวจหรือกรณีที่มีผู้อื่นต้องเข้ามารับผิดชอบต่อ โดยการขออนุญาตนั้น ฝ่ายจัดการต้องได้รับอนุญาตจากหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องตามกฎหมาย และประสานแจ้ง ให้ส่วนต่างๆ ทราบล่วงหน้าอย่างน้อย ดังนี้

๑) ส่วนราชการที่มีหน้าที่รับผิดชอบการอนุญาตให้ใช้พื้นที่ ทั้งในพื้นที่ชุมชน พื้นที่สาธารณชน พื้นที่อุทยานแห่งชาติ พื้นที่ทะเลและชายฝั่ง หรือพื้นที่อื่นๆ (กรณีระบุรายละเอียดทั้งหมด)

๒) แจ้งโรงพยาบาลและสถานพยาบาลที่ให้บริการทางการแพทย์ในพื้นที่ และพื้นที่ใกล้เคียงทราบ ล่วงหน้าว่าจะมีการจัดกิจกรรมการแข่งขัน

๓) แจ้งให้ผู้อยู่อาศัยในพื้นที่และโดยรอบเส้นทางวิ่งทราบล่วงหน้าว่าจะมีการจัดกิจกรรมการแข่งขัน

๔) แจ้งให้หน่วยงานอื่นๆ ในพื้นที่และโดยรอบเส้นทางวิ่งทราบล่วงหน้าว่าจะมีการจัดกิจกรรมการแข่งขัน เช่น วัด โรงเรียน ตลาด/ตลาดนัด ชุมชน เป็นต้น

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

๔๙. การขออนุญาตหน่วยงานความมั่นคงและหน่วยเกี่ยวข้องกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ระบุรายละเอียดของข้อมูลและ/หรือผู้รับผิดชอบในการติดต่อประสานงานเพื่อขออนุญาตจัดกิจกรรม การแข่งขันและ/หรือการใช้พื้นที่เพื่อความมั่นคงและพื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมถึง การให้บริการด้านการรักษาความปลอดภัยกับการอำนวยความสะดวกของเจ้าพนักงานหน่วยงาน ความมั่นคงและหน่วยเกี่ยวข้องกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ โดยเป็นการดำเนินการให้ถูกต้อง ตามกฎหมายหรือข้อบัญญัติ และการประสานงานในเรื่องที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ว่าได้ดำเนินการแล้วอย่างไร และมีผู้ใด/สังกัดใด เป็นผู้ติดต่อประสานงานร่วม (contract point) ซึ่งจะต้องระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการ ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว หรือหากไม่เรียบร้อยแล้วนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใดและมีการแก้ไขเบื้องต้นอย่างไร เพื่อใช้ในกรณีที่มีการเรียกตรวจหรือกรณีที่มีผู้อื่นต้องเข้ามารับผิดชอบต่อ

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๕๐. การขออนุญาตจัดจากหน่วยงานจราจร/ทางหลวง/ตำรวจในพื้นที่

ระบุรายละเอียดของข้อมูลและ/หรือผู้รับผิดชอบในการติดต่อประสานงานเพื่อขออนุญาตจัดกิจกรรมการแข่งขันและ/หรือการใช้พื้นที่ผิวการจราจรทั้งที่เป็นถนนในเขตความรับผิดชอบของสถานีตำรวจในพื้นที่หรือทางหลวงแผ่นดินในความรับผิดชอบของกองบังคับการตำรวจทางหลวง รวมถึง การให้บริการด้านการรักษาความปลอดภัยกับการอำนวยความสะดวกของเจ้าพนักงานตำรวจในพื้นที่ โดยเป็นการดำเนินการให้ถูกต้องตามกฎหมายและการประสานงานในเรื่องที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ว่าได้ดำเนินการแล้วอย่างไร และมีผู้ใด/สังกัดใดเป็นผู้ติดต่อประสานงานร่วม (contract point) ซึ่งจะต้องระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว หรือหากไม่เรียบร้อยแล้วนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใดและมีการแก้ไขเบื้องต้นอย่างไร เพื่อใช้ในกรณีที่มีการเรียกตรวจหรือกรณีที่มีผู้อื่นต้องเข้ามารับผิดชอบต่อ

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

๕๑. การประกันอุบัติเหตุผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขัน

ระบุรายละเอียดของข้อมูลและการดำเนินการจัดทำประกันอุบัติเหตุสำหรับนักวิ่งหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่ง เพื่อเป็นหลักประกันความปลอดภัยและเป็นหลักประกันความเสี่ยงในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะเป็นการดำเนินการให้ถูกต้องตามกฎหมายและหลักเกณฑ์สากลว่าได้ดำเนินการแล้วอย่างไร ซึ่งจะต้องระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว หรือหากไม่เรียบร้อยแล้วนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใดและมีการแก้ไขเบื้องต้นอย่างไร เพื่อใช้ในกรณีที่มีการเรียกตรวจหรือกรณีที่มีผู้อื่นต้องเข้ามารับผิดชอบต่อ

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

๕๒. การเตรียมป้ายและสัญลักษณ์สำหรับเส้นทาง

ระบุรายละเอียดของข้อมูลการจัดเตรียมป้ายบอกระยะทางและป้ายสำหรับเส้นทางวิ่ง เพื่อประโยชน์ในการจัดสถานที่และเส้นทางของผู้จัดเอง รวมทั้ง เป็นการบริการข้อมูลเส้นทางให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- ๑) ป้ายบอกระยะทาง
- ๒) ป้ายบอกเส้นทางการวิ่ง (การเลี้ยวซ้าย การเลี้ยวขวา จุดกลับตัว)
- ๓) ป้าย ๑๐๐ เมตร ก่อนถึงจุดบริการน้ำ
- ๔) สัญลักษณ์บนเส้นทาง (ป้ายผิดทาง ป้ายเตือน)
- ๕) สัญลักษณ์นำทาง (ริบบิ้น)
- ๖) ป้าย Cut off
- ๗) อื่น ๆ โปรดระบุ

ทั้งนี้ สามารถจัดทำตัวอย่างป้าย พร้อมแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

๕๓. การเตรียมป้ายสำหรับประชาสัมพันธ์

ระบุรายละเอียดของข้อมูลและการจัดเตรียมป้ายสำหรับประชาสัมพันธ์กิจกรรมการแข่งขันในรูปแบบต่างๆ อาทิ ป้าย cut-out ป้าย vinyl ป้ายผ้า หรืออื่นๆ ซึ่งอาจรวมถึงแผ่นพับ และการประชาสัมพันธ์ทางอินเทอร์เน็ต ด้วยการระบุจำนวน ระบุที่ตั้งแสดงป้ายประชาสัมพันธ์ พร้อมทั้ง การขออนุญาตติดตั้งป้ายกับหน่วยงานที่รับผิดชอบ ตลอดจน พิจารณาในเรื่องงบประมาณในการจัดทำเพื่อประกอบการวางแผนการใช้จ่ายเงินของฝ่ายจัดการ ซึ่งจะต้องระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว หรือหากไม่เรียบร้อยแล้วนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใดและมีการแก้ไขเบื้องต้นอย่างไร

สำหรับสาระของการประชาสัมพันธ์ควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับงานแก่ผู้ที่จะสมัครร่วมกิจกรรมการแข่งขัน ซึ่งควรมีรายละเอียดเป็นอย่างน้อย ดังนี้

- ๑) ชื่อโครงการ/กิจกรรม
- ๒) วันที่จัดกิจกรรมการแข่งขัน
- ๓) สถานที่จัดกิจกรรมการแข่งขัน
- ๔) หน่วยงานที่รับผิดชอบ

๕๔. การแสดงแผนที่การแข่งขัน (ความสูงสะสม สถานีบริการ สถานีทางการแพทย์ จุดตัดตัว (Cut-off))

ระบุรายละเอียดของแผนที่จัดกิจกรรมการแข่งขัน โดยมีองค์ประกอบที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าถึงบริบทของการแข่งขัน และใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาเส้นทางการแข่งขัน และเตรียมความพร้อมให้เหมาะสมกับการแข่งขันในครั้งนั้น โดยทั่วไปแผนที่การแข่งขันควรมีองค์ประกอบในเบื้องต้นดังนี้

- ๑) แผนที่การแข่งขันสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนจะต้องเป็นฉบับเดียวกัน
- ๒) ความละเอียดบนแผนที่ควรมีสัดส่วนอย่างน้อย ๑ : ๕๐,๐๐๐
- ๓) ครอบคลุมพื้นที่การแข่งขันทั้งหมด
- ๔) แสดงได้ในรูปแบบของแผนที่เอกสาร แผนที่ GPS และพิกัด Grid
- ๕) ต้องมีคำอธิบายสัญลักษณ์ต่างๆ ที่อยู่บนแผนที่

สำหรับแผนที่การแข่งขันควรแสดงสาระสำคัญ ประกอบด้วย

- (๑) การแสดงเส้นทางแข่งขันและเส้นทางที่จำเป็นต้องใช้ในกรณีฉุกเฉิน ที่ประกอบด้วย
 - (๑.๑) แสดงทิศทางการเคลื่อนที่ของนักวิ่ง
 - (๑.๒) จุดปล่อยตัว และจุด Check Point
 - (๑.๓) เวลาสูงสุดที่กำหนดให้นักกีฬาใช้ในการแข่งขัน
 - (๑.๔) รายละเอียดของสถานีบริการว่าให้บริการอะไรบ้าง เช่น น้ำ เครื่องดื่มเกลือแร่ อาหาร ผลไม้ เป็นต้น
 - (๑.๕) สถานีทางการแพทย์ และจุดให้ความช่วยเหลือเร่งด่วน
 - (๑.๖) แสดงจุดเสี่ยงภัย และเขตอันตราย
 - (๑.๗) ความสูงและความสูงสะสม
 - (๑.๘) จุดตัดตัว (Cut-Off)

(๒) การใส่เฉดสีบนแผนที่การแข่งขันจะช่วยให้การอ่านแผนที่รวดเร็ว ชัดเจนและง่ายขึ้น โดยจุดที่ควรใช้สีแสดงให้ชัดเจน ประกอบด้วย

- (๒.๑) เส้นทางหลัก
- (๒.๒) เส้นทางฉุกเฉิน
- (๒.๓) เขตอันตราย และจุดเสี่ยงภัย

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

ทั้งนี้ สามารถจัดทำตัวอย่างแผนที่เส้นทาง พร้อมแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

๕๕. การติดต่อประสานงานกับโรงพยาบาล และ/หรือหน่วยแพทย์ รถพยาบาล เครื่องกระตุกหัวใจ (AED) และอุปกรณ์ทางการแพทย์ฉุกเฉินอื่น ๆ *

ระบุรายละเอียดของข้อมูลและ/หรือผู้รับผิดชอบในการติดต่อประสานงานกับโรงพยาบาล หน่วยแพทย์ รถพยาบาล เครื่องกระตุกหัวใจ (AED) และอุปกรณ์ทางการแพทย์ฉุกเฉินอื่นๆ เพื่อให้บริการด้านการรักษาพยาบาลผู้บาดเจ็บ โดยเป็นการดำเนินการให้ถูกต้องตามกฎหมายและการประสานงานในเรื่องที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ว่าได้ดำเนินการแล้วอย่างไร และมีผู้ใด/สังกัดใด เป็นผู้ติดต่อประสานงานร่วม (contract point) ซึ่งจะต้องระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้ว หรือหากไม่เรียบร้อยแล้วนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใด และมีแผนการดำเนินการหรือการแก้ไขเบื้องต้นอย่างไร เพื่อใช้ในกรณีที่มีการเรียกตรวจหรือกรณีที่มีผู้อื่นต้องเข้ามารับผิดชอบต่อ

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

๕๖. การวางแผนทางการแพทย์

ระบุรายละเอียดของข้อมูลในการวางแผนการใช้ทรัพยากรทางการแพทย์ที่คำนึงถึงจำนวนแพทย์ และจำนวนอุปกรณ์ทางการแพทย์ กล่าวคือ

๑) จำนวนแพทย์ต่อนักกีฬา ในอัตราส่วนไม่น้อยกว่า ๕๐๐ : ๑ โดยพิจารณาจัดในพื้นที่จุดเริ่มต้น เส้นชัย สถานีช่วยเหลือฉุกเฉินหลัก สถานีช่วยเหลือฉุกเฉิน และพื้นที่อื่นที่เกี่ยวข้อง

๒) จำนวนอุปกรณ์ทางการแพทย์ ควรจะต้องจัดให้มีเครื่องมือที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และมีการฝึกใช้เครื่องมือเหล่านั้น อาทิ ผ้าห่มฉุกเฉินเพื่อรักษาอุณหภูมิร่างกาย การใช้น้ำแข็งในการแข่งขันที่มีสภาพอากาศแห้งแล้ง โดยทั้งนี้ควรมีเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ (AEDs : Automated External Defibrillator) บริการอยู่ตามเส้นทาง

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

๕๗. แผนการเข้าช่วยเหลือในพื้นที่

ระบุรายละเอียดของข้อมูลในการจัดเตรียมแผนการเข้าช่วยเหลือผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกรณีประสบเหตุต่างๆ โดยวางแผนการเข้าช่วยเหลือ กล่าวคือ

๑. กำหนดแผนและวิธีการเข้าช่วยเหลือ ด้วยยานพาหนะ อาทิ รถกระบะ ๔x๔ รถมอเตอร์ไซด์ รถ UTV การเดินเท้า โดยต้องพิจารณาถึงข้อจำกัดของภูมิศาสตร์ ซึ่งต้องส่งเสริมให้ทีมปฏิบัติทำงานได้อย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

๒. การพิจารณาพื้นที่ ประกอบด้วย

๒.๑ พื้นที่ที่สามารถเข้าถึงได้ด้วยยานพาหนะที่มีเครื่องยนต์ การเข้าถึงผู้ป่วยควรใช้เวลาไม่น้อยกว่าหนึ่งชั่วโมง

๒.๒ พื้นที่ที่ไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยยานพาหนะที่มีเครื่องยนต์: ต้องมีทีมอย่างน้อย ๖ คน ที่ได้รับการฝึกอบรมด้านการช่วยเหลือ และมีความสามารถในการขนส่งผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ โดยควรจะสามารถเข้าถึงผู้ป่วยได้ในเวลาน้อยกว่า ๒ ชั่วโมง

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๓. การนำส่งผู้ป่วย กำหนดวิธีการนำส่งผู้ป่วย เช่น ทางรถยนต์ รถโดยสาร รถพยาบาล เฮลิคอปเตอร์ รถกระบะ ๔x๔ การเดินเท้า เป็นต้น โดยวิธีการเหล่านี้ควรจะต้องมีความเหมาะสมกับลักษณะของภูมิประเทศ

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

๕๘. การจัดเตรียมขบวนรถนำ

ระบุรายละเอียดของข้อมูลของการจัดเตรียมขบวนรถนำให้ครบถ้วนตามความเหมาะสม โดยมีการระบุรายละเอียด ดังนี้

๑) รถเบิกทาง (มีจำนวน...คัน)

๒) จักรยานเสือภูเขา (มีจำนวน...คัน)

๓) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ทั้งนี้ สามารถจัดทำแนวทางการดำเนินการพร้อมแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียด รวมทั้งจัดให้มีการประชุม/ซักซ้อมการปฏิบัติในพื้นที่จริงตลอดจนแนบภาพถ่ายในส่วนที่เกี่ยวข้องได้ตามความเหมาะสม

๕๙. การวางแผนงาน การคำนวณและการประเมินทรัพยากรในบริเวณงานและสถานีบริการ *

ระบุรายละเอียดของการจัดเตรียมการวางแผนงานและการพิจารณาความเหมาะสมของการใช้ทรัพยากรตลอดทั้งในบริเวณจัดกิจกรรม เส้นทางวิ่ง จุดปล่อยตัว เส้นชัย และจุดบริการ ทั้งนี้ สามารถจัดทำแนวทางการดำเนินการพร้อมแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียด รวมทั้งภาพถ่ายในส่วนที่เกี่ยวข้องได้ตามความเหมาะสม รวมทั้งการคำนวณและประเมินทรัพยากรในบริเวณงานและสถานีบริการต่างๆ และการพิจารณาความเหมาะสมและเพียงพอของการใช้ทรัพยากรตลอดทั้งในบริเวณจัดการแข่งขันเส้นทางแข่งขัน จุดปล่อยตัว เส้นชัย และจุดบริการที่เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ สามารถจัดทำแนวทางการดำเนินการพร้อมแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียด รวมทั้งภาพถ่ายในส่วนที่เกี่ยวข้องได้ตามความเหมาะสม

๖๐. การจัดหาเจ้าหน้าที่/อาสาสมัครและแต่งตั้งหัวหน้างาน

ระบุรายละเอียดของการจัดเตรียมและการจัดหาเจ้าหน้าที่รับผิดชอบในแต่ละกิจกรรม และการจัดหาอาสาสมัครที่ให้การช่วยเหลือในการดำเนินการ ตลอดจน พิจารณาแต่งตั้งหัวหน้างานรับผิดชอบในการกำกับดูแลงานในแต่ละประเด็นที่สำคัญอย่างน้อย ดังนี้

๑) การรับสมัคร

๒) การประกาศและแจกจ่ายผลการแข่งขัน

๓) การประชาสัมพันธ์

๔) การแจกรางวัล

๕) การจัดหาทุน/ผู้สนับสนุน

๖) การแจกน้ำที่จุดบริการ และการทำความสะอาด

๗) การตัดสิน/การจับเวลา

๘) การแจกอาหาร และการทำความสะอาด

๙) การแพทย์

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

- ๑๐) การจอตลอด
- ๑๑) จุดบริการระหว่างเส้นทาง
- ๑๒) การควบคุมเส้นทาง/การสื่อสาร
- ๑๓) อื่นๆ (กรุณาระบุ)

ทั้งนี้ สามารถระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้วในทุกเรื่องที่สำคัญ หรือหากไม่เรียบร้อยแล้วนั้น เกิดจากปัญหาอุปสรรคใดและมีการแก้ไขในเบื้องต้นอย่างไร รวมถึง การจัดทำพร้อมแนบเอกสารและ/หรือ รายละเอียด รวมทั้งภาพถ่ายในส่วนที่เกี่ยวข้องได้ตามความเหมาะสม

๖๑. การจัดเตรียมระบบรับสมัคร

ระบุรายละเอียดของการจัดเตรียม การจัดระบบ การดำเนินการและการจัดเตรียมเจ้าหน้าที่รับผิดชอบในแต่ละกิจกรรมของการรับสมัคร โดยพิจารณาแนวทางเตรียมการจัดทำระบบของการรับสมัครและการจัดบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการในแต่ละประเด็นที่สำคัญอย่างน้อย ดังนี้

- ๑) ใบเสร็จการรับเงิน
- ๒) แบบฟอร์มการรับสมัคร
- ๓) เจ้าหน้าที่ให้บริการ
- ๔) อื่นๆ กรุณาระบุ

ทั้งนี้ สามารถระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้วในทุกเรื่องที่สำคัญ หรือหากไม่เรียบร้อยแล้วนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใดและมีการแก้ไขในเบื้องต้นอย่างไร รวมถึง การจัดทำพร้อมแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียด รวมทั้ง ภาพถ่ายของ media และจุดที่เปิดบริการรับสมัครในส่วนที่เกี่ยวข้องได้ตามความเหมาะสม

๖๒. การออกแบบเสื้อและเหรียญรางวัล การสั่งซื้อเสื้อและสิ่งต่างๆ สำหรับแจกนักกีฬา

ระบุรายละเอียดของการออกแบบ การจัดเตรียมและจัดหา การดำเนินการ และแนวทางการแจกจ่ายสิ่งของสมนาคุณ สำหรับแจกผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึง กระบวนการสั่งผลิต การตรวจสอบตัวอย่างและคุณภาพสิ่งของ และการกำหนดรับสิ่งของจากผู้ผลิต (supplier) ตลอดจนการกำหนดวันเวลาหรือสถานที่สำหรับแจกจ่ายสิ่งของสมนาคุณให้ชัดเจน โดยแจกแจงรายละเอียดในแต่ละเรื่องที่สำคัญอย่างน้อย ดังนี้

- ๑) รูปแบบเสื้อ พร้อมทั้ง size เสื้อ
- ๒) รูปแบบเหรียญรางวัล
- ๓) รูปแบบของรางวัลอื่นๆ
- ๔) สิ่งสมนาคุณอื่นๆ กรุณาระบุ

ทั้งนี้ สามารถระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้วในทุกเรื่องที่สำคัญ หรือหากไม่เรียบร้อยแล้วนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใดและมีการแก้ไขในเบื้องต้นอย่างไร รวมถึง การจัดทำพร้อมแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียด รวมทั้ง ภาพถ่ายของสิ่งของสมนาคุณทุกรายการ และสถานที่สำหรับแจกจ่ายสิ่งของสมนาคุณในส่วนที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี) ได้ตามความเหมาะสม

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๖๓. การออกแบบป้ายหมายเลข (BIB) การผลิตป้ายหมายเลขการแข่งขันและเข็มกลัด

ระบุรายละเอียดของการออกแบบ การเตรียมและจัดหา การดำเนินการ และแนวทางการแจกจ่ายป้ายหมายเลขการแข่งขัน (BIB) และเข็มกลัด สำหรับแจกผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึง กระบวนการผลิต การตรวจสอบตัวอย่างและคุณภาพสิ่งของ และการกำหนดรับสิ่งของจากผู้ผลิต (supplier) ตลอดจน การกำหนดวันเวลาหรือสถานที่สำหรับแจกจ่ายป้ายหมายเลขการแข่งขัน (BIB) และเข็มกลัด โดยระบุให้ชัดเจนว่า ได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้วในทุกเรื่องที่สำคัญ หรือหากไม่เรียบร้อยนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใด และมีการแก้ไขในเบื้องต้นอย่างไร

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียด รวมทั้ง ภาพถ่ายของป้ายหมายเลขการแข่งขัน (BIB) และเข็มกลัดได้ตามความเหมาะสม

๖๔. การตัดสินใจยกเลิกหรือเลื่อนการแข่งขันและการสื่อสารข้อมูล เช่น แผ่นดินไหว ดินโคลนถล่ม น้ำป่าไหลหลาก พายุฝน อากาศหนาวจัดหรือร้อนจัด และสภาพภูมิอากาศแปรปรวน เป็นต้น

ระบุรายละเอียดของแนวทางการตัดสินใจยกเลิกหรือเลื่อนการแข่งขันและการสื่อสารข้อมูลในกรณีฉุกเฉินหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดด้วยการเตรียม การดำเนินการ และแนวทางการสื่อสารข้อมูลให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้เกิดความชัดเจนว่า มีเงื่อนไขใดที่ส่งผลกระทบต่อการจัดกิจกรรมพร้อมเหตุผลประกอบให้ชัดเจน ซึ่งจะต้องเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ อาทิ มีความจำเป็นต้องเปลี่ยนเส้นทางการจัดกิจกรรม หรือมีความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนวันและเวลาในการจัดกิจกรรม เพื่อไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการเตรียมการเดินทาง การวางแผนกิจกรรมส่วนตัวหรือครอบครัว อันเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ฉุกเฉิน โดยที่เหตุการณ์ฉุกเฉินดังกล่าวนี้ อาจเกิดจากสถานการณ์ ดังนี้

๑) สาธารณภัยและภัยพิบัติ ซึ่งได้แก่ อัคคีภัย ภัยพิบัติ แผ่นดินไหว การแปรปรวนของภูมิอากาศ อุทกภัย ภัยแล้ง โรคระบาดในมนุษย์ โรคระบาดสัตว์ โรคระบาดสัตว์น้ำ การระบาดของศัตรูพืช ตลอดจน ภัยอื่นๆ อันมีผลกระทบต่อสาธารณสุข เป็นต้น

๒) เหตุการณ์ความรุนแรง ซึ่งได้แก่ การก่อการร้าย การควบคุมฝูงชน จลาจล เป็นต้น

๓) การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ ซึ่งเกิดจากความแปรปรวนของสภาพภูมิอากาศที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนโดยปกติ ซึ่งได้แก่ การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิโดยฉับพลัน การเกิดพายุ การเกิดคลื่นพายุหมุน (storm surge) เป็นต้น

๔) เหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินกิจกรรมโดยปกติอื่นๆ

จึงควรระบุให้ชัดเจนว่าได้มีการดำเนินการเรียบร้อยแล้วในทุกเรื่องที่สำคัญ โดยเฉพาะในเรื่องแนวทางการตัดสินใจยกเลิกหรือเลื่อนการแข่งขันและแนวทางการดำเนินการสื่อสารข้อมูลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับทราบได้โดยเร็ว เพื่อป้องกันความเสี่ยงภัยที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งหากเป็นไปได้ควรสื่อสารให้ได้ก่อนการจัดกิจกรรม หรือหากไม่เรียบร้อยนั้นเกิดจากปัญหาอุปสรรคใดและมีการแก้ไขในเบื้องต้นอย่างไร ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

หมวดที่ ๔ การดำเนินการวันจัดกิจกรรม

๖๕. ป้ายเส้นทางและป้ายข้อมูลอื่นๆ ได้ถูกติดตั้ง

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าได้มีการตรวจสอบแล้ว ทราบว่า ป้ายเส้นทางและป้ายข้อมูลอื่นๆ ได้รับการติดตั้งจนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว สามารถให้บริการแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและฝ่ายจัดการได้อย่างครบถ้วน โดยที่ป้ายที่พึงแสดงควรมีรายละเอียดอย่างน้อย ดังนี้

๑) ป้ายแสดงเส้นทางการแข่งขัน อาทิ ป้ายจุดปล่อยตัว ป้ายแสดงเส้นทางการเล่นช้าย เลี้ยวขวาและจุดกลับตัว ป้ายแสดงเลขกิโลเมตร ป้ายแสดงผิวการแข่งขัน ป้ายแสดงระดับความสูงของพื้นที่ ป้ายแสดงความสูงสะสม ป้ายเส้นทางชัย ป้ายสะท้อนแสง เทปบอกเส้นทาง (ริบบิ้น)

๒) ป้ายแสดงสถานีบริการน้ำและป้ายก่อนถึงสถานีบริการน้ำ

๓) แผนที่และป้ายแสดงที่ตั้งของจุดอำนวยความสะดวกของงานอย่างชัดเจนทุกด้านของทางเข้า อาทิ ที่จอดรถ จุดประชาสัมพันธ์ จุดรับของสมนาคุณ จุดรับฝากสัมภาระ จุดพยาบาล ห้องสุขา ห้องอาบน้ำ สถานีบริการอาหารและเครื่องดื่ม

๔) ป้ายแสดงเส้นทางไปยังจุดจอดรถก่อนถึงบริเวณงานให้เพียงพอทุกจุด โดยคำนึงว่าผู้เข้าร่วมงาน อาจเดินทางมาจากหลายเส้นทาง

๕) ป้ายแสดงจุดให้บริการทางการแพทย์หรือจุดปฐมพยาบาล

๖) ป้ายแสดงจุดตรวจสอบสารกระตุ้น

๗) ป้ายแสดงจุดอำนวยความสะดวกอื่นๆ

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารและ/หรือรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม

๖๖. การติดตั้งบริเวณงาน

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running) ไว้อย่างครบถ้วนประการใดบ้าง ซึ่งควรมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการเป็นอย่างน้อย ดังนี้

๑) การจัดเวที/ซุ้มปล่อยตัว

๒) การจัดเวทีมอบรางวัลและที่พักคอย/ตรวจสอบตัวตนของผู้รับรางวัล

๓) จุดอำนวยความสะดวก

๔) แผงเหล็กกั้นฝูงชน

๕) ห้องสุขาหรือรถบริการสุขาเคลื่อนที่

๖) เครื่องขยายเสียง และการควบคุมเสียง

๗) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๖๗. การรวมพลเจ้าหน้าที่อาสาสมัคร

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเจ้าหน้าที่อาสาสมัคร (Volunteers) เพื่อช่วยงานในด้านต่างๆ ให้ชัดเจนว่าได้ดำเนินการแล้วอย่างไร โดยส่วนใหญ่ มักจะจัดโดยอาสาสมัครเป็นผู้ช่วยในการดำเนินกิจกรรม และจะมีการใช้ผู้รับจ้างเพียงในด้านการเทคนิคเท่านั้น เช่น การจับเวลา ระบบเครื่องเสียง เป็นต้น ซึ่งโดยปกติแล้วการเตรียมการดำเนินการก่อนการจัดกิจกรรม และในวันดำเนินกิจกรรมควรมีรายละเอียดอย่างน้อย ดังนี้

- ๑) การเตรียมข้อมูลสำหรับสรุปแก่เจ้าหน้าที่/อาสาสมัคร
- ๒) การเตรียมเสื้อหรือป้ายชื่อ เพื่อระบุความเป็นเจ้าหน้าที่
- ๓) การเตรียมอาหาร/เครื่องดื่ม
- ๔) การเตรียมอุปกรณ์และป้ายต่างๆ
- ๕) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

๖๘. การรวมพลสื่อมวลชน

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสื่อมวลชน ให้ชัดเจนว่าได้ดำเนินการไว้แล้วอย่างไร โดยมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการอย่างน้อย ดังนี้

- ๑) การเตรียม/พิมพ์ข้อมูลสำหรับสื่อมวลชน
- ๒) การจัดเตรียมอุปกรณ์สำนักงาน/เครื่องถ่ายเอกสาร/สัญญาณอินเทอร์เน็ต
- ๓) การจัดเตรียมโต๊ะ/เก้าอี้/ป้าย
- ๔) การจัดเตรียมพื้นที่แถลงข่าว และ จัดทำ Press Release
- ๕) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

๖๙. กิจกรรมการแจกอุปกรณ์การแข่งขัน

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับแนวทาง และกิจกรรมการแจกจ่ายอุปกรณ์ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้เกิดความชัดเจนว่าได้ดำเนินการไว้แล้วอย่างไร โดยมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการอย่างน้อย ดังนี้

- ๑) การพิมพ์รายชื่อนักกีฬา
- ๒) ป้ายหมายเลขการแข่งขัน
- ๓) เสื้อและอุปกรณ์การแข่งขัน
- ๔) อื่นๆ กรุณาระบุ

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

๗๐. การสรุปงานกับเจ้าหน้าที่

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับแนวทาง และการสรุปงานที่ได้มอบหมายให้แก่เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องให้เกิดความชัดเจนว่าได้ดำเนินการไว้แล้วอย่างไร โดยมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการว่าต้องประสานงานหน่วยงานหรือบุคคลอย่างน้อย ดังนี้

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

ในพื้นที่

- ๑) ตำรวจผู้รับผิดชอบในพื้นที่พิจารณาและการรักษาความปลอดภัย
- ๒) เจ้าหน้าที่งานหน่วยงานความมั่นคงและหน่วยเกี่ยวข้องกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- ๓) เจ้าหน้าที่ควบคุมเส้นทางวิ่ง/มาร์แชล
- ๔) เจ้าหน้าที่ประจำจุดปล่อยตัว/เส้นชัย
- ๕) ช่างภาพ
- ๖) รถนำ
- ๗) พิธีกร
- ๘) หน่วยงานโยธาในพื้นที่
- ๙) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

๗๑. อุปกรณ์จุดปล่อยตัว/จุดกลับตัว/เส้นชัย

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมตั้งแต่บริเวณจุดปล่อยตัวหรือจุดสตาร์ท จุดกลับตัว และเส้นชัย เพื่อให้เกิดความครบถ้วนโดยผู้ปฏิบัติจะได้มีแนวทางในการดำเนินการและผู้บริหารสามารถตรวจสอบได้ว่าอุปกรณ์สำคัญสำหรับกิจกรรมได้ดำเนินการไว้แล้วอย่างไร โดยมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการว่าได้จัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมไว้อย่างน้อย ดังนี้

- ๑) แตรลม/อุปกรณ์ให้สัญญาณ
- ๒) แถบเส้นชัย
- ๓) นาฬิกา
- ๔) เครื่องมือจับเวลา
- ๕) กล้องวีดีโอ
- ๖) กระดานจดเวลา ปากกา กระดาษ แบบฟอร์มจดข้อมูล
- ๗) โต้ะ/เก้าอี้
- ๘) น้ำสำหรับกรณีฉุกเฉิน
- ๙) อื่นๆ กรุณาระบุ

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

๗๒. การบริการทางการแพทย์

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าฝ่ายจัดการได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมด้านการบริการทางการแพทย์และจัดการพื้นที่ให้บริการทางการแพทย์เป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีแนวทางในการดำเนินการและผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรม ซึ่งจะช่วยสร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควบคู่ไปกับการเตรียมพร้อมรับเหตุการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการว่าได้จัดเตรียมความพร้อมของหน่วยบริการทางการแพทย์ไว้อย่างน้อย ดังนี้

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

- ๑) เต็มที่พยาบาลใกล้เส้นทาง
- ๒) จุดจอดรถพยาบาลที่จอดได้สะดวก ปราศจากการกีดขวาง และความพร้อมของทีมประจำรถ
- ๓) แพทย์ผู้รับผิดชอบ ทีมแพทย์ และผู้ช่วยเวชกรรมที่ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรการช่วยชีวิต

ฉุกเฉิน (Sports Medicine)

- ๔) การสื่อสารระหว่างทีมแพทย์
- ๕) น้ำแข็ง น้ำเย็นและน้ำร้อน ผ้าห่ม เตียงผู้ป่วย
- ๖) เวชภัณฑ์จำเป็น
- ๗) รถบริการการแพทย์ฉุกเฉินหรือรถพยาบาลฉุกเฉินประจำจุดในเส้นทาง
- ๘) เครื่องกระตุ้นหัวใจ (AED)/อุปกรณ์การแพทย์ฉุกเฉินอื่นๆ
- ๙) โรงพยาบาลใกล้เคียง
- ๑๐) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

๗๓. สถานีบริการระหว่างเส้นทาง

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมสถานีบริการระหว่างเส้นทางเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ อาทิ น้ำดื่ม ภาชนะ การบริการอื่นๆ รวมทั้งการจัดสถานที่และความพร้อมในการรักษาความสะอาดและไม่สร้างสิ่งกีดขวางในเส้นทาง ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความมั่นใจของผู้ปฏิบัติว่ามีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการ รวมถึง ช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรมสำหรับการจัดกิจกรรมในประเทศไทยนั้น ควรมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการว่าได้จัดเตรียมความพร้อมของสถานีบริการระหว่างเส้นทางไว้อย่างน้อย ดังนี้

- ๑) น้ำดื่ม เกลือแร่ ผลไม้ น้ำแข็ง
- ๒) แก้ว
- ๓) ถังน้ำ कुลเลอร์ เขยือก
- ๔) ถังขยะ ถังมือ ไม้กวาด
- ๕) โตะ
- ๖) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

๗๔. อุปกรณ์ประจำเส้นทาง

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมอุปกรณ์ประจำเส้นทางเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการ รวมถึง ช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรม ควรมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการว่าได้จัดเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ประจำเส้นทางไว้อย่างน้อย ดังนี้

- ๑) การระบุตำแหน่งกิโลเมตร
- ๒) ป้ายลูกศรในรูปแบบต่างๆ อาทิ ทางตรง เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา กลับตัว แสดงระดับความสูงของพื้นผิวเส้นทางการแข่งขัน
- ๓) การระบุตำแหน่งจุดบริการ

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

- ๔) นาฬิกาและ/หรือป้าย cut off
- ๕) เสื้อจับเวลา (ตามความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม)
- ๖) อุปกรณ์สื่อสาร
- ๗) กรวยยาง แผงเหล็ก
- ๘) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

๗๕. จุดประมวลผลการแข่งขัน

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกบริเวณจุดประมวลผลการแข่งขันจนเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ อย่างไร ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการ รวมถึง ช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรม ควรมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการ ว่าได้จัดเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกบริเวณจุดประมวลผลไว้อย่างน้อย ดังนี้

- ๑) เต็นท์ผลการแข่งขันใกล้เส้นชัย พร้อมกระดานและ/หรือบอร์ดประกาศผล
- ๒) โต๊ะ/เก้าอี้
- ๓) ไฟฟ้า แสงสว่าง และกระแสไฟฟ้า
- ๔) อุปกรณ์คอมพิวเตอร์
- ๕) อุปกรณ์จับเวลา
- ๖) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

๗๖. สถานีบริการอาหาร

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมความพร้อมของสถานีบริการอาหารว่าเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ อย่างไร ทั้งนี้เพื่อให้ ผู้ปฏิบัติมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการให้บริการแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึง ช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรม ควรมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการว่าได้จัดเตรียมความพร้อมของสถานีบริการอาหารไว้อย่างน้อย ดังนี้

- ๑) โต๊ะ/เก้าอี้
- ๒) น้ำแข็ง
- ๓) แก้ว ซ้อม ส้อม (แล้วแต่ประเภทอาหาร/เครื่องดื่ม)
- ๔) ถังขยะ
- ๕) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

๗๗. จุดนัดพบภายหลังการแข่งขัน

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าฝ่ายจัดการได้จัดสถานที่สำหรับเป็นที่พบปะหรือนัดพบของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและ/หรือนักกีฬากับญาติหรือผู้ช่วยเหลือนักกีฬาในกรณีที่เข้าเส้นชัย เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องเข้าไปอยู่ในพื้นที่เส้นทางการแข่งขัน ซึ่งเป็นการกีดขวางและเป็นอุปสรรคในการจัดการแข่งขัน นอกจากนี้ จะได้ทำให้ผู้ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องเข้าไปแย่งใช้ทรัพยากรที่จัดสรรให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือฝ่ายจัดการอีกด้วย

๗๘. จุดรายงานตัวและแจกรางวัล

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมความพร้อมของจุดรายงานตัวและจุดแจกรางวัลว่าเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ อย่างไร ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการให้บริการแก่ผู้รับรางวัลชนะเลิศหรือรองชนะเลิศ รวมถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้รับรางวัลตามสิทธิ ตลอดจน ช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรม ควรมีรายละเอียดของแผนการดำเนินการว่าได้จัดเตรียมความพร้อมของจุดแจกรางวัลไว้อย่างน้อย ดังนี้

- ๑) โต๊ะสำหรับรายงานตัว
- ๒) โต๊ะ/เก้าอี้
- ๓) โปสเตอร์/เวทียอมรับรางวัล
- ๔) ระบบเสียง
- ๕) โต๊ะจัดเรียงรางวัล
- ๖) บอร์ดประกาศผล
- ๗) จุดพักคอยเพื่อขึ้นรับรางวัล
- ๘) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

หมวดที่ ๕ การดำเนินการหลังการจัดกิจกรรม

๗๙. การรักษาความสะอาดและคืนพื้นที่สู่สภาพเดิม (แผนการเก็บเครื่องหมายบนเส้นทางการแข่งขัน/ขยะ)

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมความพร้อมของการจัดเก็บสถานที่ให้เป็นระเบียบ การเก็บเครื่องหมายบนเส้นทางการแข่งขัน และการเก็บขยะว่าเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ อย่างไร โดยเฉพาะควรมีการจัดทำแผนการรักษาความสะอาดและเก็บขยะสิ่งปฏิกูลให้เรียบร้อยและคืนพื้นที่และเครื่องหมายบนเส้นทางการแข่งขันให้เรียบร้อย โดยต้องประสานกับหน่วยงานโยธาหรือหน่วยงานรักษาความสะอาดของพื้นที่ให้ชัดเจนเรื่องการรวบรวมขยะ การจัดรถจัดเก็บขยะ การฉีดล้าง ทำความสะอาด หรือการดำเนินการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการ รวมถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งที่ได้รับรางวัลตามสิทธิ ช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรม

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการหรือหนังสือประสานงาน หรือหนังสือตอบรับของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ได้ตามความเหมาะสม

๘๐. การเผยแพร่ผลการแข่งขัน

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมความพร้อมของการเผยแพร่ผลการแข่งขันว่าเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ อย่างไร โดยเฉพาะการจัดทำแผนการเผยแพร่ผลการแข่งขันที่เปิดเผย มีความถูกต้อง เป็นที่ยอมรับและเชื่อถือได้ต่อสาธารณชนรวมทั้งมีระบบการบันทึกและจัดเก็บข้อมูลให้เป็นที่เรียบร้อย สามารถนำมาใช้ในการรับรองหรืออ้างอิงได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการได้อย่างสมบูรณ์ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ตามสมควร รวมถึง ช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรม

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

๘๑. เล่าเรื่องราว/ภาพ-วิดีโอการแข่งขัน

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมความพร้อมของการเล่าเรื่องราวของการแข่งขันว่าเป็นที่เรียบร้อยและครบถ้วนแล้วหรือไม่ อย่างไร โดยสามารถจัดทำเป็นเอกสารเผยแพร่ หรือการเล่าเรื่องด้วยภาพ หรือการเล่าเรื่องด้วยภาพและวิดีโอ ด้วยช่องทางของสื่อ (media) และช่องทางการเผยแพร่ทาง internet หรือสื่ออื่นๆ โดยจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการได้อย่างสมบูรณ์ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ตามสมควร รวมถึงช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรมการแข่งขัน

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

๘๒. ขอบคุณสปอนเซอร์ อาสาสมัคร หน่วยงานต่างๆ และเจ้าของพื้นที่

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมความพร้อมของการแสดงความขอบคุณสปอนเซอร์ อาสาสมัคร หน่วยงานต่างๆ และเจ้าของพื้นที่ที่ร่วมดำเนินการและ/หรือให้การสนับสนุนกิจกรรมการแข่งขันจนสำเร็จเสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ซึ่งอาจดำเนินการได้ในหลายลักษณะ อาทิ การจัดทำหนังสือขอบคุณ การจัดทำของขวัญส่งมอบ จัดงานเลี้ยง หรือการเผยแพร่ข้อความและหรือเนื้อความแสดงความขอบคุณผ่านสื่อต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการได้อย่างสมบูรณ์ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ตามสมควร รวมถึง ช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรมการแข่งขัน

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการหรือร่างหนังสือขอบคุณ หรือรูปแบบการนำเสนอการแสดงความขอบคุณผ่านสื่อ หรือตัวอย่างบัตรเชิญ ได้ตามความเหมาะสม

๘๓. ประชุมประเมินผล

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมการประชุมประเมินผลกิจกรรมการแข่งขัน ซึ่งอาจดำเนินการได้ในหลายลักษณะ อาทิ ร่างหนังสือเชิญประชุม พร้อมวาระการประชุม การกำหนดจัดการประชุม การจัดทำร่างผลการประเมินเพื่อนำเข้าพิจารณา ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการได้อย่างสมบูรณ์ และช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรมการแข่งขัน

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการหรือร่างหนังสือเชิญประชุม หรือกำหนดการประชุม ได้ตามความเหมาะสม

๘๔. สรุปถอดบทเรียนและขอบคุณเจ้าหน้าที่

ระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่าผู้จัดได้มีการจัดทำแผนการดำเนินการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมการสรุปถอดบทเรียนและขอบคุณเจ้าหน้าที่ ซึ่งเป็นการดำเนินการภายในขององค์กร โดยอาจจัดการได้หลายรูปแบบ อาทิ การจัดการประชุมเชิงสัมมนา การพบปะเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การประชุมในลักษณะ working Lunch งานเลี้ยงขอบคุณ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมและดำเนินการได้อย่างสมบูรณ์ และช่วยให้ผู้บริหารสามารถตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มต้นกิจกรรมการแข่งขัน

ทั้งนี้ สามารถแนบเอกสารการจัดทำแผนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสม

บรรณานุกรม

Hoffman MD, Rogers IR, Joslin J, Asplund CA, Roberts WO, Levine BD, Managing collapsed or seriously ill participants of ultra-endurance events in remote environments. Sports Med. ๒๐๑๕ FEB ;๔

Martin D. Hoffman, Andy Pasternak, Ian R. Rogers, Morteza Khodaei, John C. Hill, David A. Townes, Bernd Volker Scheer, Patrick Basset, et al. Medical Services at Ultra-Endurance Foot Races in Remote Environments: Medical Issues and Consensus Guidelines, Sports Med. ๒๐๑๔, Volume ๔๔, Issue ๘ , pp ๑๐๕๕-๑๐๖๙ (<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00279-014-0๑๘๙-๓>)



ภาคผนวก ก การประเมินความเสี่ยง

๑. บทนำ

การประเมินความเสี่ยงไม่ได้มีอะไรมากไปกว่าการทดสอบอย่างรอบคอบว่า กิจกรรมการแข่งขันที่ต้องการจัดมีโอกาที่จะเกิดอันตรายต่อเจ้าหน้าที่ อาสาสมัคร ประชาชน ผู้ชม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในทางใดได้บ้าง เพื่อที่จะพิจารณาให้น้ำหนักว่า ได้มีการเตรียมมาตรการป้องกันเพียงพอแล้วหรือต้องทำมากกว่านั้น สิ่งสำคัญที่ต้องตัดสินใจคืออันตรายนั้นมีผลกระทบรุนแรงเพียงใด และต้องเตรียมมาตรการป้องกันที่เหมาะสมเพื่อให้ความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจมีอยู่บรรเทาลงได้อย่างไร เนื้อหาต่อไปนี้เป็นแนวทางคร่าวๆ เพื่อประเมินความเสี่ยง โดยให้จัดทำก่อนที่จะมีการจัดการแข่งขัน และตัวอย่างที่กล่าวถึงต่อไปนี้เป็นเพียงตัวอย่างในบางสถานการณ์ ไม่ใช่รายการที่ครอบคลุมทุกอย่างของการทำงาน

๒. ประเภทของการวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

มีการแข่งขันการวิ่งตามภูมิประเทศ ๒ ประเภทที่ต้องทำการประเมินความเสี่ยง คือ

๒.๑ การแข่งขันประเภทที่ออกแบบมาเพื่อให้ความเสี่ยงน้อย อาทิ การวิ่งในสวนสาธารณะ การแข่งขันประเภทนี้มักมีกลุ่มเป้าหมายที่ขาดประสบการณ์ เช่น เด็ก หรือนักวิ่งมือใหม่ เป็นต้น ทั้งนี้ ต้องประเมินว่ากิจกรรมการแข่งขันนั้นมีความเสี่ยงให้น้อยที่สุด

๒.๒ การแข่งขันที่กำหนดให้ความเสี่ยงเป็นส่วนหนึ่งของการแข่งขัน เช่น การวิ่งที่ต้องปีนป่าย การวิ่งในสภาพอากาศที่รุนแรง การวิ่งในป่า เป็นต้น

๓. ขั้นตอนการประเมินความเสี่ยง

๓.๑ **ขั้นตอนที่หนึ่ง** : ประเมินภัยอันตราย

โดยพิจารณาหา “ภัย” ที่คาดว่าจะอาจสร้างความเสียหายหากเกิดขึ้น ซึ่งตัวอย่างต่อไปนี้เป็นเพียงภัยที่อาจเกิดขึ้น โดยทั่วไปพึงระลึกว่าในความเป็นจริงแล้วภัยต่างๆ อาจมีได้ไม่จำกัด กล่าวคือ

๓.๑.๑ จุดที่เส้นทางวิ่งตัดกับถนน

๓.๑.๒ ก้อนหินที่เป็นตะไคร่ ที่จะลื่นเมื่อเปียกน้ำ

๓.๑.๓ ทางเดินในป่าที่มีรากไม้โผล่พื้นดิน

๓.๑.๔ เนินเขาที่ชันมากและมีหญ้าปกคลุมซึ่งจะลื่นได้ง่ายหากเปียกน้ำ

๓.๑.๕ อุณหภูมิบนภูเขาสูง และสภาพที่ต้องเปียกชื้นอาจทำให้เกิดภาวะตัวเย็นเกิน (hypothermia) ซึ่งจะเป็นอันตรายมากถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมปราศจากอุปกรณ์ช่วยเหลือ หรือหลงทาง

๓.๑.๖ ภัยจากสัตว์ป่า

๓.๒ **ขั้นตอนที่สอง** : ใครจะเป็นผู้ได้รับอันตราย

จากสถิติโดยทั่วไปในกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศมักจะมีบุคคล ๔ ประเภท ที่อาจได้รับอันตรายเรียงลำดับจากการที่มีโอกาสเกิดมากไปหาน้อย ดังนี้

๓.๒.๑ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

๓.๒.๒ ประชาชนทั่วไปที่ไม่รู้ว่ามีกิจกรรมการแข่งขัน และร่วมใช้เส้นทางนั้นอยู่

๓.๒.๓ เจ้าหน้าที่ของกิจกรรม

๓.๒.๔ ผู้ชม

๓.๓ **ขั้นตอนที่สาม** : ความจำเป็นที่จะต้องควบคุมความเสี่ยงภัย

หากจะมุ่งหวังให้กิจกรรมการแข่งขันใดๆ มีความเสี่ยงภัยน้อย แต่สุดท้ายแล้วพบว่ายังคงมีภัยอันตรายอยู่มาก ควรพิจารณาควบคุมปัจจัยนั้นโดยการ

๓.๓.๑ เปลี่ยนเส้นทางกิจกรรมการแข่งขัน

๓.๓.๒ ป้องกันไม่ให้มีใครเข้าถึงภัยอันตรายนั้น หรือทำเครื่องหมายเตือนที่เห็นได้ชัดเจน

๓.๓.๓ ถามตัวเองอยู่เสมอว่ามาตรการป้องกันเป็นแนวปฏิบัติที่ดีหรือไม่ และสามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่

๓.๓.๔ หากความเสี่ยงภัยนั้นไม่สามารถควบคุมได้ทั่วถึง ให้ตัดสินใจว่าจะต้องทำอะไรเพิ่มเติมอีกเพื่อควบคุมภัยนั้นๆ ให้ได้

ในการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศหลายรายการ พบว่า “ความเสี่ยง” ถือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการแข่งขัน และเป็นสิ่งที่ดึงดูดให้ผู้คนที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขัน ในกรณีนี้ต้องระลึกไว้เสมอว่า

- ความเสี่ยงนั้นต้องเป็นความเสี่ยงภัยที่ไม่ถึงกับทำให้เสียชีวิต หรือบาดเจ็บรุนแรง
- เจ้าหน้าที่ปฐมพยาบาลและทีมช่วยเหลือต้องทราบว่ามีพื้นที่ที่มีความเสี่ยงภัยอยู่ที่ใด เพื่อที่จะได้เตรียมแผนได้ถูกต้อง และรับมือกับความบาดเจ็บได้ทันเวลาที่
- ทบทวนว่าจำเป็นต้องมีมาตรการป้องกันเพิ่มเติมหรือไม่
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้เกี่ยวข้องกับการแข่งขันมีข้อมูลที่เพียงพอ เพื่อการระมัดระวังหรือทราบถึงความเสี่ยงที่ประกาศเตือนล่วงหน้าหรือไม่
- แบบฟอร์มการสมัครเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันควรต้องบอกถึงความเสี่ยงภัยต่างๆ เพื่อให้แน่ใจว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนทราบว่าจะต้องพบกับอะไร ก่อนที่จะสมัครเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขัน

๓.๔ **ขั้นตอนที่สี่** : หัวข้อการประเมิน

การประเมินความเสี่ยงภัยควรทำอย่างมีคุณภาพและครอบคลุมเพียงพอ โดยต้องมีการทำรายงานประเมินความเสี่ยงก่อนการจัดกิจกรรม โดยหัวข้อต่อไปนี้คือคำแนะนำว่ารายการอะไรบ้างที่ต้องอยู่ในรายงาน

๓.๔.๑ รายงานสรุปกิจกรรมการแข่งขัน บอกภาพรวมของกิจกรรมการแข่งขันสั้นๆ ว่าจะจัดเมื่อไหร่ อย่างไร มีหน่วยงานใดที่เกี่ยวข้องบ้าง

๓.๔.๒ สถานที่จัดกิจกรรมการแข่งขัน บอกตำแหน่งของสถานที่จัดกิจกรรมการแข่งขัน โดยมีแผนที่เส้นทางการแข่งขันที่แสดงตำแหน่งของ

- ๑) ภัยอันตรายต่างๆ
- ๒) เจ้าหน้าที่ตำรวจ
- ๓) เจ้าหน้าที่ปฐมพยาบาล

(ร่าง) คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งตามภูมิประเทศ (Trail Running)

- ๔) หน่วยช่วยเหลือทั้งหมด
- ๕) สิ่งสำคัญอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๓.๔.๓ รายชื่อหน่วยงานและบันทึกที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือฉุกเฉิน ต้องบันทึกรายชื่อของหน่วยงาน ช่องทางการติดต่อของเจ้าหน้าที่ทุกหน่วย รวมถึง บันทึกเนื้อหาการประชุมในช่วงการวางแผนการแข่งขันว่ามีข้อสรุปในการทำงานร่วมกันอย่างไร ทั้งนี้ควรให้ครอบคลุมทุกหน่วยงาน อาทิ

- ๑) เจ้าหน้าที่ตำรวจ
- ๒) หน่วยปฐมพยาบาล
- ๓) หน่วยช่วยเหลือฉุกเฉิน
- ๔) ผู้รับผิดชอบในพื้นที่
- ๕) เจ้าของที่ดินทั้งที่เป็นของหน่วยงานราชการ และเอกชน ที่เส้นทางแข่งขันผ่านทาง

๓.๔.๔ คณะทำงาน ให้ระบุชื่อ หน้าที่ ตำแหน่งที่ประจำการ และหมายเลขโทรศัพท์ของผู้รับผิดชอบ เช่น ผู้อำนวยการแข่งขัน เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย ผู้จัดการเส้นทาง มาร์แชล หัวหน้าเจ้าหน้าที่ตำรวจ หัวหน้าหน่วยปฐมพยาบาล หัวหน้าหน่วยช่วยเหลือฉุกเฉิน หัวหน้าฝ่ายสื่อสาร ฝ่ายสถานีน้ำ และฝ่ายรักษาความสะอาด เป็นต้น หากกระทำได้ควรมีแผนผังองค์กรด้วยก็จะเป็นการดีมาก

๓.๔.๕ การสื่อสาร เขียนแผนผังแสดงการจัดการเกี่ยวกับการสื่อสาร รูปแบบ และวิธีการ

๓.๔.๖ รายการภัยอันตราย ให้ใส่รายการภัยอันตรายที่อาจเกิดขึ้น โดยบอกตำแหน่งด้วยพิกัดอ้างอิงบนแผนที่ และระบุด้วยว่าจะรับมือกับภัยอันตรายนี้อย่างไร

๓.๔.๗ การบังคับบัญชา ต้องระบุขั้นตอนการสั่งงาน ผู้ตัดสินใจในขบวนการ ผู้ประสานงาน และรวมถึงหน้าที่การรายงานของหน่วยงานต่างๆ เพื่อกระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ

๓.๔.๘ สวัสดิภาพของสาธารณชน หลายรายการที่จัดแข่งขันอาจมีกิจกรรมที่มีผลกระทบต่อสาธารณะ อาทิ การใช้เสียงที่อาจรบกวน การปิดการจราจรที่เกิดความไม่สะดวก กิจกรรมการแข่งขันระยะทางไกลที่มีทีมช่วยเหลือ โดยที่รถของทีมอาจกีดขวางการจราจรและอาจนำมาซึ่งอุบัติเหตุ สิ่งเหล่านี้ต้องได้รับการบันทึกว่าได้ขออนุญาต และมีแนวทางปฏิบัติในการบริหารจัดการอย่างไร

๓.๔.๙ การจัดการกับเหตุฉุกเฉินและอุบัติเหตุ ให้อธิบายถึงขั้นตอนทำงานในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ โดยมีรายละเอียดหรือข้อกำหนดว่ามีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เช่น เมื่อมีคนสูญหาย จะรู้ได้อย่างไร การจัดการค้นหาผู้เข้าแข่งขันที่สูญหายทำอย่างไร จะช่วยเหลือผู้บาดเจ็บอย่างไร เป็นต้น

๓.๔.๑๐ สภาพอากาศ ให้ระบุว่าในช่วงเวลาที่ต้องจัดกิจกรรมการแข่งขัน สภาพอากาศมีแนวโน้มเป็นอย่างไร และผลกระทบของสภาพอากาศดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อภูมิประเทศของการแข่งขันมากน้อยเพียงใด

๓.๔.๑๑ อุปกรณ์จำเป็นที่กำหนดให้หนักกีฬาต้องมีในกิจกรรมการแข่งขัน ต้องระบุรายการอุปกรณ์จำเป็นส่วนตัวที่แนะนำหรือยืนยันต้องให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสวมใส่ หรือนำติดตัวไปด้วยตลอดกิจกรรมการแข่งขัน

๓.๕ ขั้นตอนที่ทำ : ทบทวน

หลังการเสร็จสิ้นกิจกรรมการแข่งขันแล้ว ควรจะต้องนำรายงานการประเมินความเสี่ยงที่วางแผนไว้มาทบทวน โดยจัดให้เป็นส่วนหนึ่งของการประชุมประเมินการทำงาน และต้องปรับแก้ให้ทันสมัยทุกปีก่อนจัดกิจกรรมการแข่งขันในครั้งต่อไป



ภาคผนวก ข
ข้อพึงปฏิบัติเมื่อผ่านชุมชน

๑. เมื่อต้องการผ่านพื้นที่ไร่นา ให้ใช้ทางสาธารณะ
๒. ไม่สร้างความเสี่ยงทั้งปวงที่จะก่อให้เกิดเพลิงไหม้
๓. เมื่อต้องผ่านรั้วและกำแพง ให้ใช้ประตูรั้วเป็นทางเข้าออกเท่านั้น
๔. ไม่แตะต้องเหยียบย่ำ พืชไร่ และเครื่องมือการเกษตร
๕. นำขยะติดตัวกลับไปทิ้งที่กำหนดไว้
๖. รักษาความสะอาดของแหล่งน้ำ
๗. ปกป้องสัตว์ป่า พืช และต้นไม้ตามธรรมชาติ
๘. ระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อต้องข้ามถนนในชุมชน
๙. ไม่ส่งเสียงดังโดยไม่จำเป็น



ภาคผนวก ค
เกณฑ์อายุสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

อายุ วันแข่งขัน (ปี)	ระยะทางการแข่งขัน (กิโลเมตร)	
	ชาย	หญิง
๑๑ - ๑๒	๕	๓
๑๓	๖.๕	๓.๕
๑๔	๘	๓.๕
๑๕	๑๐	๑๐
๑๖	๑๖	๑๖
๑๗	๒๕	๒๕
๑๘ - ๑๙	๔๕	๔๕
๒๐ ปี ขึ้นไป	ไม่จำกัด	ไม่จำกัด

ตารางที่ ๒ เกณฑ์อายุสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

โดยทั่วไปการวิ่งตามภูมิประเทศยังไม่มีเกณฑ์ระบุอายุสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันไว้ แต่เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและเหมาะสมกับสมรรถภาพทางกายและวุฒิภาวะของจิตใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จึงได้นำตารางรุ่นอายุที่กำหนดความเหมาะสมของการเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกรีฑามาอ้างอิงเพื่อใช้ประกอบการอนุญาตในการเข้าร่วมแข่งขันวิ่งตามภูมิประเทศ โดยแนะนำว่าถ้าเส้นทางวิ่งตามภูมิประเทศที่มีความยาก เช่น ต้องผ่านเขาสูง หรือมีความเสี่ยง เป็นต้น ให้พิจารณาลดระยะทางที่อนุญาตให้น้อยลง และผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรมีอายุมากกว่า ๒๑ ปี จึงอนุญาตให้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมแข่งขันระยะไกลมากได้ (นิยามของการแข่งขันระยะไกลมากคือ การวิ่งใดๆ ที่มีระยะทางมากกว่ามาราธอน)

บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ที่เข้าแข่งขันในสนามที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลมากกว่า ๖๐๐ เมตร กิจกรรมนั้นจะต้องมีเส้นทางที่สามารถเข้าถึงถนนได้ภายในเวลาไม่เกิน ๓๐ นาที

ทั้งนี้ ตารางอายุที่อ้างอิงข้างต้น เป็นเกณฑ์อายุของการพิจารณาเข้าร่วมการแข่งขันของนักกีฬาในสหราชอาณาจักร

ที่ปรึกษา

นายพิพัฒน์ รัชกิจประการ	รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
นายโชติ ตราชู	ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
นายปัญญา หาญลำยวง	รองปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
นายอนันต์ วงศ์เบญจรัตน์	รองปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์	หัวหน้าผู้ตรวจราชการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
นายสันติ ป่าหวาย	อธิบดีกรมพลศึกษา
นายก้องศักดิ์ ยอดมณี	ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย

คณะผู้จัดทำและเรียบเรียง

นายณรงค์ เทียมเมฆ
 นายฐิติ ยะกุล
 นางบัญญัติ สุธฤตดำรง
 พลตรี ชัยวิทย์ ชยาภินันท์
 นางบงกชรัตน์ โมลี
 นางสาวปาริชาติ ชูดำ
 นางสาวอนุชิตา อ้วนสกุล
 นายภาณุพันธ์ เอี่ยมอุบลวรรณ
 นายคณากร ปันทะโชติ
 นายวรวิทย์ พิพิธพการณ
 นางสาวนภัทร จิระเดชอนากุล