



## ประกาศจังหวัดตาก

### เรื่อง การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะสมแคลอรีระดับอำเภอ (Calories Credit Challenge) ประจำปี๒๕๖๖

เพื่อให้การดำเนินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะสมแคลอรีระดับอำเภอ (Calories Credit Challenge) เพื่อส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพที่ดี และพัฒนาให้มีน้ำใจนักกีฬา มีระเบียบ วินัย รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดตากจึงกำหนดระเบียบไว้ดังต่อไปนี้

#### ๑. เงื่อนไขการเข้าร่วมกิจกรรม

๑. ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้อุปกรณ์โทรศัพท์มือถือ สแกนคิวอาร์โค้ด เพื่อดาวนโหลดแอปพลิเคชัน Calories Credit Challenge โดยดาวนโหลดแอปพลิเคชันผ่าน App Store

๒. เมื่อลงทะเบียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยการส่งผลการออกกำลังกายทางแอปพลิเคชัน Line : Calories Credit Challenge ภายในระยะเวลาการจัดกิจกรรมที่กำหนด ๖๑ วัน ตั้งแต่วันที่ ๑ พฤษภาคม - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

๓. ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม จะต้องส่งผลการร่วมกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ผ่านช่องทาง แอปพลิเคชัน Line : Calories Credit Challenge โดยระบบจะคำนวณแคลอรีที่ได้จากกิจกรรมที่ร่วม เช่น กิจกรรม เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน หรือกิจกรรมการเล่นกีฬาสากล การส่งภาพจากแอปพลิเคชันที่แสดงวันที่ ระยะทางวิ่ง และเวลาชัดเจน หรือการออกกำลังกายรูปแบบอื่นๆ ให้ส่งภาพ ของคนที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้นๆ เพื่อเป็นการสะสมแคลอรีต่อวัน

#### ๒. กติกาการแข่งขัน

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะต้องส่งผลการร่วมกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ผ่านช่องทาง แอปพลิเคชัน Line : Calories Credit Challenge โดยระบบจะคำนวณแคลอรีที่ได้จากกิจกรรมที่ร่วม เช่น กิจกรรม เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ส่งภาพจากแอปพลิเคชันที่แสดงวันที่ ระยะทางวิ่ง และเวลาชัดเจน หรือการออกกำลังกายรูปแบบอื่นๆ ให้ส่งภาพของคนที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้นๆ เพื่อเป็นการสะสมแคลอรีต่อวัน

๒. สามารถส่งผลการออกกำลังกายได้วันละไม่เกิน ๑,๐๐๐ แคลอรี เท่านั้น

๓. ตลอดกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องสะสมแคลอรี ให้ได้ไม่น้อยกว่า ๑๒,๐๐ แคลอรี

/๔. ผู้เข้าร่วม...

๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องทำการออกกำลังกาย เผาผลาญแคลอรี โดยจะทำการออกกำลังกาย ต่อเนื่องทุกวัน หรือเว้นวันก็ได้

๕. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องคำนึงถึงสุขภาพที่ดี จากการออกกำลังกายเป็นหลักโดยระมัดระวังในการ รักษาสุขภาพของตนเองหากความพร้อมของร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมีอาการบาดเจ็บควรต้องหยุดพักในทันที

๖. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องส่งหลักฐานภาพบันทึกหน้าจอแอปพลิเคชัน (Application) ของโทรศัพท์ หรือภาพถ่ายหน้าจอนาฬิกาสมาร์ทวอช์ (Smart Watch) ที่แสดงผลเป็นจำนวนแคลอรีที่ใช้ ภายหลังจากการออก กำลังกายทุกครั้ง โดยส่งผ่านทางช่องทาง Line : Calories Credit Challenge

\* หากภายหลังจากประกาศรางวัล ตรวจพบการส่งผลที่ได้ถูกต้อง หรือไม่เหมาะสม คณะกรรมการพิจารณา หรือทีมงานขอสงวนสิทธิ์ในการปฏิเสธผลโดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า และสามารถปฏิเสธผลย้อนหลังได้\*

### ๓. ของรางวัลที่ระลึก

ในทุกรุ่นอายุและทุกเพศ ทุกวัย จะถูกนำมาเรียงลำดับเพื่อรับของที่ระลึก จำนวน ๔๕๐ คน โดยแบ่ง รางวัลออกเป็น ๙ อำเภอๆ ละ ๕๐ คน โดยผู้ที่มีลำดับที่ ๑ - ๕๐ คน แรกของแต่ละอำเภอที่สะสมแคลอรีครบ ตามกำหนดจะเป็นผู้ที่ได้รับของที่ระลึกเป็นแก้วเก็บความเย็นสแตนเลสแท้

ให้คณะกรรมการฝ่ายจัดกิจกรรมพิจารณาปฏิบัติตามประกาศนี้ หากมีระเบียบประกาศหรือคำสั่งอื่นใดไม่ได้ระบุไว้ในประกาศนี้ ให้อยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการฝ่ายจัดการแข่งขันเป็นที่สิ้นสุด ไม่มีการ ประท้วงและอุทธรณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖



(นายสมชัย กิจเจริญรุ่งโรจน์)  
ผู้ว่าราชการจังหวัดตาก



# กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะสมแคลอรีระดับอำเภอ (Calories Credit Challenge)

ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม ถึง 30 มิถุนายน 2566 (รวม 61 วัน)

รับของที่ระลึก !!



ขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรม

-   
ดาวน์โหลด APP CCC
-   
เลือกวิธีสมัครโดย Email หรือ Line
-   
เลือกรายการแข่งขัน
-   
ค้นหา "ตาก" เลือกกีฬาที่จะเข้าร่วม และกดเข้าร่วม
-   
เรียบร้อย เตรียมพร้อม เข้าร่วมกิจกรรม

โดยแบ่งรางวัลออกเป็น 9 อำเภอๆ ละ 50 คนแรก  
ที่สะสมแคลอรี ได้ไม่น้อยกว่า 12,000 แคลอรี  
รับของที่ระลึก (แก้วเก็บความเย็น) จำนวน 1 ใบ

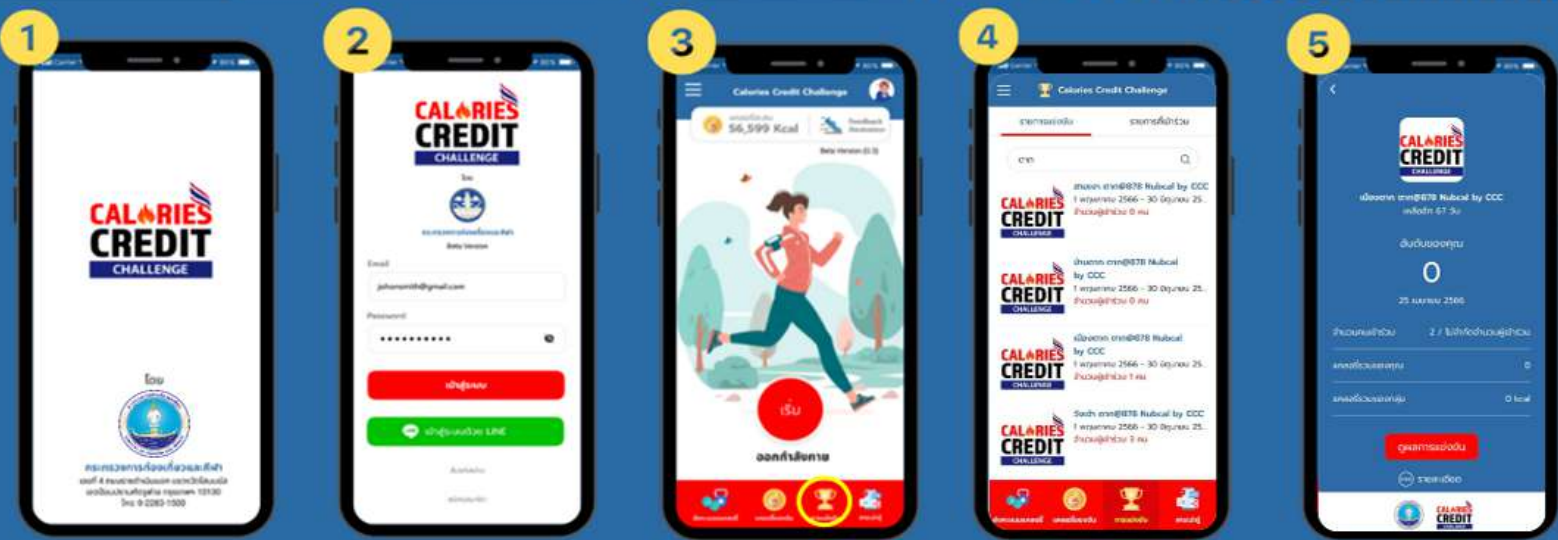


ดาวน์โหลด  
**App CCC**





# 5 ขั้นตอนง่ายๆ เพิ่มคุณค่าให้เหงื่อคุณ



**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

ดาวน์โหลด  
APP CCC

เลือกวิธีสมัครโดย  
Email หรือ Line

เลือก  
รายการแข่งขัน

ค้นหา “ตาก”  
เลือกอำเภอที่จะเข้าร่วม  
และกดเข้าร่วม

เรียบร้อย  
เตรียมพร้อม  
เข้าร่วมกิจกรรม



**CALORIES**  
**CREDIT**  
CHALLENGE