

คู่มือมารยาทนักวิ่ง

Runner's Sharing ๗ นักวิ่ง ไอดอล



คู่มือมารยาทนักวิ่งฉบับนี้เป็นกิจกรรมภายใต้โครงการยุทธศาสตร์
ส่งเสริมการวิ่งเพื่อสุขภาพ

กันยายน 2568

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ไทยแอคทีฟทุกที่
สังคมดีทั่วไทย
activethai.org

บทนำ



ทำไมต้องมีคู่มือ Runner's Sharing นักวิ่งไอดอล? เพราะทุกวันนี้ การเดินและการวิ่งได้กลายเป็นไลฟ์สไตล์ของผู้คนจำนวนมากไม่เพียงเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและใจ แต่ยังเป็นสื่อกลางเชื่อมความสัมพันธ์ของผู้คนเข้าด้วยกัน ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2564 ระบุว่าคนไทยกว่า 30% เลือกเดินหรือวิ่งเป็นกิจกรรมหลักในการออกกำลังกาย ตัวเลขนี้สะท้อนถึงการเติบโตของชุมชนนักวิ่ง ที่มีพลังและบทบาทสำคัญต่อการขับเคลื่อนสุขภาวะของสังคมไทย

สิ่งที่เราพบในชุมชนนักวิ่งขณะนี้ มีทั้งภาพที่น่าประทับใจ เช่น ความมีน้ำใจของนักวิ่งรุ่นพี่ การให้กำลังใจ ความช่วยเหลือ การแบ่งปันความรู้ และการสรรสร้างกิจกรรมเพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกัน แต่ก็ยังมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมขณะวิ่งที่ควรปรับปรุง เช่น การขาดความใส่ใจเรื่องความปลอดภัยของตนเอง และเพื่อนนักวิ่ง การวิ่งแทรกโดยไม่ระวัง การไม่เคารพพื้นที่สาธารณะ การกั้นขยะ รวมถึงการใช้คำพูดด้อยค่าทำให้เพื่อนนักวิ่งรู้สึกต่ำกว่าตัวเองวิ่งช้า หรือไม่เก่ง

คู่มือ Runner's Sharing นักวิ่งไอดอล จึงถูกจัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักวิ่งทุกคน ในการใช้พื้นที่วิ่งร่วมกันอย่างเข้าใจ ไม่ใช่กฎหรือข้อบังคับ แต่เป็นคำแนะนำที่เข้าใจง่าย ยืดหยุ่น และนำไปใช้ได้จริงในทุกสถานการณ์ เพื่อสร้างบรรยากาศของการวิ่งที่ปลอดภัย เป็นมิตร และเต็มไปด้วยน้ำใจ ไม่ว่าคุณจะวิ่งคนเดียววิ่งเป็นกลุ่ม หรือวิ่งในงานวิ่งขนาดใหญ่

น้ำใจนักวิ่ง เครื่องมือสำคัญสู่การเปลี่ยนแปลง เพราะการมีน้ำใจ ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของพฤติกรรมส่วนบุคคล แต่คือหนึ่งในคุณงามความดีที่ช่วยผลักดันยุทธศาสตร์ระดับชาติด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สร้างสังคมที่เคารพและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คู่มือเล่มนี้จึงมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนเป้าหมายของประเทศ ทั้งในด้านสุขภาพ การสร้างพื้นที่ปลอดภัย และการขับเคลื่อนสังคมที่มีน้ำใจและความเคารพต่อกัน

เมื่อการวิ่งไม่ใช่การแข่งขัน แต่คือ การวิ่งเพื่อสุขภาพ คู่มือเล่มนี้ขอชวนคุณมาร่วมเปิดมุมมองใหม่ของการวิ่งที่ไม่ใช่เพื่อชนะใคร แต่เพื่อชนะใจตัวเอง เพราะเราเชื่อว่าทุกคนมีคุณค่าเท่าเทียมกันบนเส้นทางวิ่ง ไม่ว่าจะวิ่งเร็วหรือช้า ไม่ว่าคุณจะเป็นมือใหม่หรือวิ่งมานานนับร้อยกิโลเมตร สิ่งสำคัญไม่ใช่เส้นชัย แต่อยู่ที่การได้ออกมาวิ่งเพื่อตัวเอง และการได้ร่วมทางกับเพื่อนนักวิ่งที่มีเป้าหมายเดียวกัน เพื่อสุขภาพและความสุขในชีวิต

ดังนั้น น้ำใจนักวิ่ง จึงเป็นเสมือนหัวใจสำคัญระหว่างเส้นทางการวิ่งที่จะต่อยอดสู่ชุมชนนักวิ่งที่สร้างความสุขร่วมกัน ทำให้เกิดชุมชนนักวิ่งที่มีความเคารพ เข้าใจ ยอมรับ และให้เกียรติกันบนพื้นที่สาธารณะ เพราะคุณก็เป็นนักวิ่งไอดอลได้จากคนธรรมดาที่ไม่เพียงดูแลสุขภาพของตัวเอง แต่ยังสามารถสร้างแรงบันดาลใจและส่งต่อพลังบวกให้แก่เพื่อนนักวิ่งในทุกก้าวที่ออกมาวิ่งได้ด้วย

CONTENTS

สารบัญ

บทนำ	1
1 SHARING ค่านิยมนักวิ่งสร้างได้	5
2 SHARING นักวิ่งไอดอล เริ่มที่ตัวเรา	9
3 SHARING เมื่อเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนนักวิ่ง	13
4 SHARING เมื่อวิ่งในพื้นที่สาธารณะ	15
5 SHARING เมื่อเข้าร่วมงานวิ่ง	19
6 SHARING พลังบวกสร้างได้ทุกครั้งที่ย่อออกมาวิ่ง	23
7 SHARING มาร่วมพัฒนานักวิ่งไอดอลร่วมกัน	27

1 SHARING ค่านิยม นักวิ่ง สร้างได้



ค่านิยมหลักในการสร้างวัฒนธรรม ชุมชนเดินวิ่ง

ประเทศไทยส่งเสริมการวิ่งเพื่อสุขภาพ ภายใต้แนวคิดที่ว่า การวิ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างความสุข ยอมรับความหลากหลาย และสร้างสังคมที่ดีได้ เมื่อการวิ่งได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน การสร้างค่านิยมนักวิ่งที่ดีจึงมีความสำคัญ ทั้งการสร้างพฤติกรรมและทัศนคติที่ดี เพื่อให้ทุกก้าวที่ออกวิ่งเต็มไปด้วยรอยยิ้ม ซึ่งเราสามารถช่วยสร้างวัฒนธรรมการวิ่งที่ดีในประเทศไทยได้ ผ่าน **ค่านิยมหลัก 6 ข้อ** ที่ไม่ใช่กฎ แต่คือแนวทางที่เราทุกคนเลือกปฏิบัติได้ด้วยใจ เพื่อให้เกิดภาพชุมชนนักวิ่งที่ดีและมีความสุขร่วมกัน

1. เคารพตนเองและผู้อื่น

นักวิ่งแต่ละคนล้วนแตกต่างกัน ไม่ว่าจะวิ่งเร็วหรือช้า อายุมากหรือน้อย หรือเพิ่งเริ่มหรือมีประสบการณ์ ทุกคนควรได้รับความรู้สึกปลอดภัย เป็นที่ยอมรับ และได้รับกำลังใจจากเพื่อนนักวิ่งด้วยกัน

- เคารพขีดจำกัดและความต้องการของตัวเอง เช่น ถ้ารู้สึกเหนื่อยหรือเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ควรหยุดพัก ไม่ควรฝืนวิ่งต่อ

- ยอมรับและเห็นคุณค่าในความตั้งใจของผู้อื่น เช่น ให้กำลังใจนักวิ่งที่พยายามวิ่งแม้จะช้ากว่า
- เลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายหรือทำให้เพื่อนนักวิ่งรู้สึกหมดกำลังใจ เช่น ไม่แข่งในที่แคบโดยไม่บอกกล่าว, ไม่พูดจาเหน็บแนมเพื่อนนักวิ่ง
- มอบรอยยิ้ม คำทักทาย หรือแสดงความมีน้ำใจระหว่างทางวิ่ง เช่น ยิ้มทักทายนักวิ่งที่สวนทาง, พูดให้กำลังใจ “สู้ๆ ครับ”

2. เปิดกว้าง สร้างความเท่าเทียม

การวิ่งเป็นกิจกรรมสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะอายุ เพศ รูปร่าง หรือพื้นฐานการวิ่งที่ไม่เท่ากัน ทุกคนควรมีโอกาสเข้าถึงพื้นที่วิ่งที่ปลอดภัย เป็นมิตร ได้รับการต้อนรับและสนับสนุนอย่างเท่าเทียม

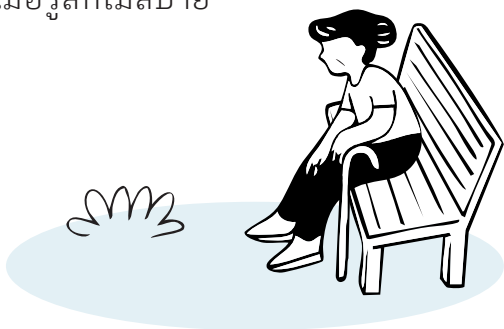
- ให้กำลังใจนักวิ่งหน้าใหม่โดยไม่ตัดสิน เช่น “แค่ลุกขึ้นออกมาวิ่งก็เก่งมากแล้วค่ะ”
- สนับสนุนผู้ที่มีความพิการหรือความต้องการพิเศษ เช่น ช่วยแนะนำทาง หรือเว้นพื้นที่ให้ปลอดภัยสำหรับผู้ใช้รถเข็น

- ยอมรับความหลากหลาย และไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง เช่น ร่วมวิ่งกับเด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีข้อจำกัดทางร่างกาย โดยไม่แบ่งแยก
- ออกแบบการซ้อม กิจกรรม และเส้นทางโดยคำนึงถึงความเท่าเทียม เช่น ออกแบบหรือคัดเลือกเส้นทางที่เหมาะสมกับตนเอง หรือกรณีมีเพื่อนร่วมวิ่งเป็นกลุ่มให้คำนึงถึงเส้นทางที่เหมาะสมกับทุกระดับความสามารถ และมีกิจกรรมที่เปิดให้ทุกคนเข้าร่วมได้

3. สร้างความปลอดภัย ใส่ใจสิ่งรอบข้าง

นักวิ่งทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ทั้งต่อตัวเองและเพื่อนนักวิ่งระหว่างเส้นทางวิ่งได้

- ระวัง รถ คนเดินเท้า สัตว์ หรือสภาพเส้นทาง เช่น ชะลอความเร็วเมื่อผ่านทางข้ามถนน หรือที่มีคนจำนวนมาก
- ใช้อุปกรณ์สะท้อนแสง ไฟ หรือสิ่งที่ช่วยให้มองเห็นในที่ที่มีแสงน้อย เช่น ใส่เสื้อผ้าสะท้อนแสง, พกไฟฉาย เมื่อวิ่งในช่วงเช้ามืดหรือค่ำ
- วิ่งแบบมีสติ รับรู้สิ่งรอบข้างในขณะที่ใช้หูฟัง เช่น ลดระดับเสียงหูฟัง, ถอดหูฟังเมื่อวิ่งในที่ที่มีรถจำนวนมาก
- ปรับการวิ่งให้เหมาะกับสภาพอากาศ เส้นทาง และสุขภาพของตนเอง เช่น เลือกเส้นทางวิ่งที่เหมาะสมในวันที่อากาศร้อนจัด, หยุดพักเมื่อรู้สึกไม่สบาย

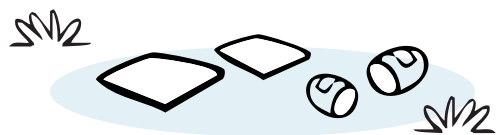


4. ดูแลสิ่งแวดล้อม

นักวิ่งเป็นผู้ที่ใช้ธรรมชาติและพื้นที่สาธารณะเป็นสถานที่วิ่ง เพื่อให้พื้นที่คงความสวยงามและสร้างบรรยากาศในการวิ่งที่ดีในระยะยาว ทุกคนสามารถช่วยกันดูแลและปกป้องสิ่งแวดล้อมได้



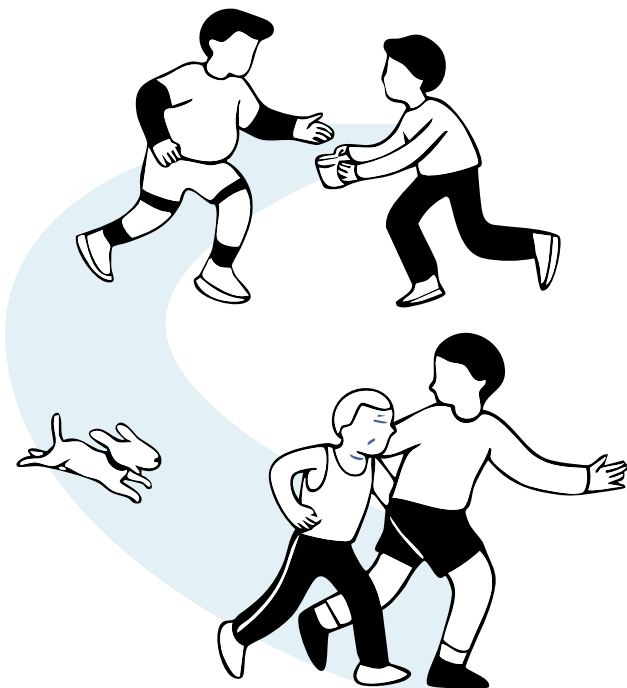
- นำขยะกลับหรือทิ้งลงถังในจุดที่จัดไว้ เช่น หลังจากดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารเสร็จแล้ว
- วิ่งบนเส้นทางที่กำหนดเพื่อปกป้องสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่ควรวิ่งลัดนอกเส้นทางเพราะอาจส่งผลกระทบต่อพื้นที่ธรรมชาติได้
- ลดขยะโดยใช้ขวดน้ำและอุปกรณ์ที่ใช้ซ้ำได้ หรือเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น ใช้ขวดเติมซ้ำแทนขวดพลาสติกใช้ครั้งเดียว, ส่งเสริมให้ผู้จัดงานวิ่งใช้แก้วน้ำชีวภาพแทนพลาสติกใช้แล้วทิ้ง
- มีส่วนร่วมหรือริเริ่มกิจกรรมที่ช่วยรักษาความสะอาด หรือส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืนในชุมชน เช่น ร่วมกิจกรรมเก็บขยะในสวนสาธารณะ, รณรงค์ลดการใช้พลาสติก



5. มีน้ำใจนักกีฬา

การวิ่งเป็นทั้งกิจกรรมส่วนตัวและกิจกรรมทางสังคม ไม่ว่าจะวิ่งคนเดียวหรืออยู่ในการแข่งขัน น้ำใจนักกีฬาคือหัวใจสำคัญที่ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพมากกว่าการแข่งขัน

- เชียร์และส่งกำลังใจให้เพื่อนนักวิ่งรวมถึงคู่แข่ง เช่น ส่งเสียง “สู้ๆ นะ” เมื่อเห็นว่าเพื่อนนักวิ่งมีอาการเหนื่อย
- ช่วยเหลือคนที่กำลังพบปัญหาระหว่างทางวิ่ง เช่น ช่วยพยุงนักวิ่งที่ล้ม, ยื่นน้ำให้ผู้ที่ยืนเหนื่อยผิดปกติ
- สร้างบรรยากาศเชิงบวกในงานวิ่งและกลุ่มนักวิ่ง เช่น ส่งเสียงเชียร์และยิ้มแย้ม เพื่อให้ทุกคนรู้สึกสนุกและเป็นกันเอง
- ยินดีกับความก้าวหน้า มากกว่าผลการแข่งขัน เช่น กล่าวชมว่า “วันนี้เธอทำได้ดีขึ้นมาก” แทนการเน้นกล่าวถึงแค่เรื่องเวลาวิ่ง



6. ปฏิบัติตามกฎ เป็นแบบอย่างที่ดี

นักวิ่งเพื่อสุขภาพทุกคน ไม่ว่าจะอายุ หรือระดับความสามารถใด ต่างมีพลังบวกที่จะส่งต่อให้นักวิ่งหน้าใหม่ เยาวชน และชุมชน โดยเป็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมวัฒนธรรมการวิ่ง

- รักษามารยาทและความปลอดภัยในการวิ่งอย่างสม่ำเสมอ เช่น เคารพกฎของสถานที่, ใช้เส้นทางร่วมอย่างระมัดระวัง วิ่งชิดขอบทางให้ทางนักวิ่งที่เร็วกว่า
- เป็นแบบอย่างของการมีส่วนร่วมและการมีน้ำใจ เช่น ช่วยส่งเสียงเชียร์หรือปรบมือให้เพื่อนนักวิ่งทุกคน
- เป็นผู้ช่วยในการช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ หรือจัดกิจกรรม เช่น ชวนเพื่อนออกมาวิ่ง, รวมกลุ่มเพื่อนหรือคนในครอบครัวมาวิ่งด้วยกัน, จัดกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพในชุมชน
- เป็นตัวอย่างที่ดีของการวิ่งเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เช่น ตื่นเช้าออกวิ่ง 20-30 นาที เป็นกิจวัตรประจำวัน โดยไม่ต้องรอวันหยุด หรือมีงานวิ่ง

2 SHARING

นักวิ่ง ไอดอล เริ่มที่ตัวเรา

การดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน

ทุกครั้งที่ออกมาวิ่ง สิ่งสำคัญคือการวิ่งอย่างมีความรับผิดชอบ เริ่มจากการใส่ใจสุขภาพและความปลอดภัยของตนเอง เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนและหลังวิ่ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและเพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่ง รวมถึงการใช้พื้นที่สาธารณะอย่างเคารพผู้อื่นด้วย เพราะพฤติกรรม

จากตัวเราสามารถส่งผลต่อความปลอดภัยและบรรยากาศของชุมชนนักวิ่ง เมื่อเราวิ่งด้วยความรับผิดชอบและใส่ใจผู้อื่น ไม่เพียงส่งเสริมวัฒนธรรมการวิ่งที่ดี แต่ยังเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้คนรอบข้างได้ด้วย โดยเริ่มจาก

1. ดูแลสุขภาพและความปลอดภัยของตนเอง

คำแนะนำ	ประโยชน์
การมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ควรวิ่งหรือเดินอย่างน้อย 30 นาที ในหลาย ๆ วันของสัปดาห์* เพราะการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอช่วยส่งเสริมให้อารมณ์ดีขึ้น เสริมสร้างความแข็งแรงของหัวใจ และลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง	ออกกำลังกายทุกวันทำให้เรารู้สึกดีขึ้น และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับครอบครัวและเพื่อนๆ ทำตามได้ ทั้งยังช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง ลดอาการซึมเศร้านอนหลับดีขึ้น และมีสุขภาพจิตที่ดี ตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำ
การดื่มน้ำ โภชนาการ และการตรวจสุขภาพ ดื่มน้ำก่อน ระหว่าง และหลังการวิ่ง เพื่อรักษาระดับน้ำในร่างกายและป้องกันภาวะการขาดน้ำ เติมพลังให้ร่างกายด้วยอาหารที่เหมาะสมและให้พลังงานที่เพียงพอในระหว่างการวิ่ง และตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อให้ร่างกายพร้อมสำหรับการวิ่งและป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น	การดื่มน้ำช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำ เพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่ง ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ ซึ่งเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ดีต่อตนเอง อีกทั้งยังเป็นการสร้างความน่าเชื่อถือและแสดงให้เห็นว่าการวิ่งเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืน
ด้านความปลอดภัยเมื่อวิ่งคนเดียว หากวิ่งคนเดียว โดยเฉพาะในพื้นที่แสงน้อย ให้แจ้งใครสักคนเกี่ยวกับสถานที่เส้นทางและเวลาที่คาดว่าจะกลับ สวมเสื้อผ้าสะท้อนแสง และหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีความเสี่ยง	การคำนึงถึงด้านความปลอดภัยช่วยส่งเสริมการมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อตัวเองให้เป็นเรื่องปกติ โดยเฉพาะนักวิ่งหน้าใหม่และเยาวชน

*องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ผู้ใหญ่มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก **รวมอย่างน้อย 150-300 นาทีต่อสัปดาห์** โดยสามารถแบ่งทำได้หลายครั้งต่อวันไม่จำเป็นต้องทำต่อเนื่องในครั้งเดียว กิจกรรมระดับปานกลาง เช่น **เดินเร็ว** ที่ทำให้หายใจเร็วขึ้นแต่ยังสามารถพูดคุยได้ ส่วนระดับหนัก เช่น **วิ่งเร็ว** ที่ทำให้หายใจแรงจนพูดได้เพียงประโยคสั้น ๆ

2. เตรียมความพร้อมก่อนและหลังเดินวิ่ง

คำแนะนำ	ประโยชน์
การอบอุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อ ก่อนวิ่ง ควรเริ่มต้นด้วยการเดินหรือเคลื่อนไหวเบา ๆ เพื่อให้ร่างกายปรับตัวและกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนหลังวิ่ง ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อช่วยร่างกายในการฟื้นตัวและลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ	การอบอุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อช่วยให้การวิ่งมีประสิทธิภาพและเกิดความปลอดภัย รวมถึงเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนรอบข้างในการป้องกันการบาดเจ็บจากการทำกิจกรรม
การพักผ่อน การฟื้นฟูร่างกาย และการใช้อุปกรณ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม นอนหลับให้เพียงพอ ให้ความสำคัญกับวันพักผ่อนอย่างจริงจัง เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อฟื้นตัวได้ดีขึ้น และเลือกอุปกรณ์ที่ดีต่อร่างกายและสิ่งแวดล้อม เช่น ขวดน้ำแบบใช้ซ้ำ เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี มีความคงทน หรือสนับส้น เสื้อผ้าและแบรนด์ที่มีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม	การพักผ่อนและการใช้อุปกรณ์ที่ยั่งยืนสะท้อนถึงคุณค่าของความยั่งยืนทั้งต่อร่างกายและโลกของเรา เพราะการนอนหลับที่เพียงพอช่วยให้กล้ามเนื้อได้ซ่อมแซม เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยให้ร่างกายพร้อมสำหรับการวิ่งในครั้งต่อไป ซึ่งเหล่านี้สะท้อนถึงการเห็นคุณค่าต่อตนเอง ไปพร้อมกับความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

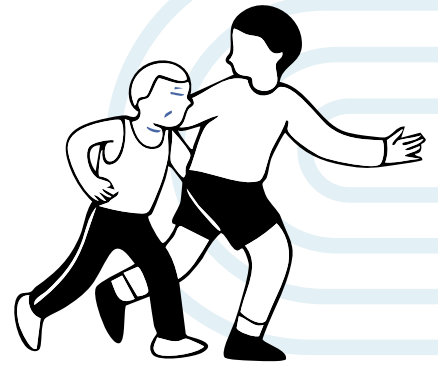


3. การพาการใช้พื้นที่สาธารณะ

คำแนะนำ	ประโยชน์
ปฏิบัติตามกฎและแนวทางการจราจรของพื้นที่ ปฏิบัติตามสัญญาณจราจร รังบนทางเท้า หรือเส้นทางวิ่งที่กำหนด และระมัดระวังผู้ใช้เส้นทาง รวมถึงเคารพพื้นที่ส่วนรวม เช่น สวนสาธารณะ และทางเดิน จัดการขยะอย่างรับผิดชอบ นำขยะกลับบ้านหรือใช้ถังขยะที่กำหนด และหากพบขยะระหว่างทาง อาจพิจารณาเก็บอย่างความปลอดภัย เพื่อไม่ให้ขยะกระจายไปตามเส้นทางหรือทำให้พื้นที่อื่น ๆ ก่อความสกปรกและอาจเกิดอันตราย	การเคารพพื้นที่ส่วนรวมช่วยให้การวิ่งเป็นประสบการณ์ที่ดี สร้างความประทับใจให้ทุกคน ทั้งยังส่งเสริมให้ผู้ที่ยังไม่เคยวิ่งเกิดความสนใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น 
รายงานสิ่งผิดปกติหรืออันตรายแก่เจ้าหน้าที่ หากพบทางเท้าที่แตก พื้นที่ที่ไม่มีแสงสว่าง ทางแยกที่ไม่ปลอดภัย พื้นที่ลื่น หรือเส้นทางที่ถูกปิดกั้น ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ เพื่อให้ดำเนินการแก้ไขและป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับนักวิ่งและผู้ใช้เส้นทางคนอื่น ๆ	การรายงานสิ่งผิดปกติหรืออันตรายแสดงถึงความเป็นผู้นำ สร้างชุมชนที่มีความปลอดภัยและเป็นมิตรมากขึ้น
การเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพให้คนรอบข้างและสังคม ทักทายนักวิ่งคนอื่น ชะลอความเร็วเมื่อพบคนเดินเท้า และเป็นผู้ใช้ถนนหรือทางเดินที่คำนึงถึงผู้ใช้บริการด้านอื่น ๆ อยู่เสมอ	พฤติกรรมของเราสามารถส่งผลต่อผู้อื่นในการส่งเสริมการวิ่งอย่างมีความรับผิดชอบต่อเคารพซึ่งกันและกัน และรักษาความปลอดภัยในการใช้เส้นทางร่วมกัน

3 SHARING

เมื่อเป็นส่วนหนึ่ง ของชุมชนนักวิ่ง



การเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนนักวิ่ง

การวิ่งไม่ใช่แค่กิจกรรมส่วนบุคคล แต่ยังเป็นโอกาสในการเชื่อมโยงผู้คน สร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และส่งเสริมวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพร่วมกัน วัฒนธรรมการวิ่งที่เข้มแข็งเกิดจากการสนับสนุนกัน และกัน แบ่งปันความรู้ และเห็นคุณค่าของพฤติกรรมที่ดี ซึ่งช่วยเปลี่ยนการวิ่งให้เป็นกิจกรรมที่ยั่งยืน และดีต่อสุขภาพของทุกคนไม่ว่าจะผ่านการเข้าร่วมชมรมวิ่ง งานวิ่ง หรือกิจกรรมในชุมชน เราทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างแรงบันดาลใจและวัฒนธรรมการวิ่งที่เข้มแข็งได้ ดังนี้

1. ยิ้มแย้ม ต้อนรับผู้อื่น

สร้างบรรยากาศที่ทำให้ทุกคนหรือนักวิ่งหน้าใหม่ รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่ง

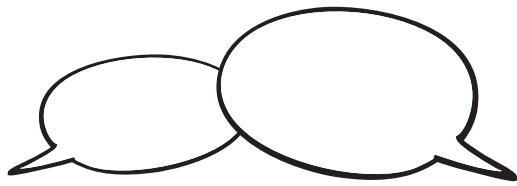
- ยิ้มและทักทายนักวิ่งหน้าใหม่ เช่น “สวัสดีค่ะ วิ่งที่นี้ครั้งแรกหรือเปล่าคะ” ช่วยให้เพื่อนนักวิ่งรู้สึกอบอุ่นใจ
- ชวนผู้อื่นให้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่ง โดยไม่คำนึงถึงประสบการณ์ ความสามารถและความเร็วในการวิ่ง เช่น “ไม่ต้องวิ่งเก่งก็มาได้นะ วิ่งด้วยกัน สบาย ๆ สนุก ๆ”
- อาสาเป็นเพื่อนร่วมวิ่งกับนักวิ่งมือใหม่ในช่วงเริ่มต้น เช่น “ถ้าไม่มั่นใจ เดี่ยวพาวิ่งรอบแรกได้นะครับ ไปด้วยกัน”
- หลีกเลี่ยงทัศนคติที่ตัดสินผู้อื่นจากความเร็ว อุปกรณ์ หรือประสบการณ์ เช่น ไม่ควรพูดว่า “วิ่งช้าแบบนี้จะไหวเหรอ” แต่ควรให้กำลังใจ เช่น “ทุกคนมีจุดเริ่มต้นต่างกัน เราค่อย ๆ ไปด้วยกันได้”

2. แบ่งปันความรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์

โดยใช้ประสบการณ์ของตัวเอง เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและสนับสนุนผู้อื่น

- แบ่งปันเคล็ดลับการเตรียมพร้อมและดูแลตัวเอง เช่น การดื่มน้ำ การวิ่งในเส้นทางที่ปลอดภัยและการฝึกซ้อม โดยไม่ดูถูกหรือทำตนเองให้เหนือกว่า
“เราชอบพกขวดน้ำเล็ก ๆ เวลาวิ่งไกล เพื่อไว้ตอนเหนื่อย ลองดูนะครับ”
“เราชอบฝึกวิ่งแบบสลับเดินบ้างในช่วงเริ่มต้น จะช่วยให้ไม่เหนื่อยเร็ว ลองดูนะค่ะ”
- ให้ข้อเสนอแนะเชิงบวกแทนการวิจารณ์ เช่น แทนที่จะพูดว่า “ทำวิ่งไม่ดีเลย” เปลี่ยนเป็น “ถ้าลองยืดหลังนิดนึง จะช่วยให้หายใจสะดวกขึ้นนะค่ะ”

- แลกเปลี่ยนประสบการณ์การวิ่งของตัวเอง และความท้าทายต่าง ๆ ที่พบ เช่น แสดงให้เห็นว่าทุกคนต่างมีจุดเริ่มต้นและผ่านอุปสรรคมาเหมือนกัน “เมื่อก่อนเราก็วิ่งได้แค่กิโลเดียวก็เหนื่อยแล้ว ค่อย ๆ ฝึกไป เดียวก็พัฒนาแน่นอนค่ะ”
- ใช้คำพูดที่ทำให้กำลังใจระหว่างการวิ่งเป็นกลุ่ม หรือการสื่อสารในช่องทางออนไลน์ เช่น “แค่คุณลุกขึ้นมาใส่รองเท้าแล้วออกไปวิ่ง ก็ชนะใจตัวเองแล้วครับ”

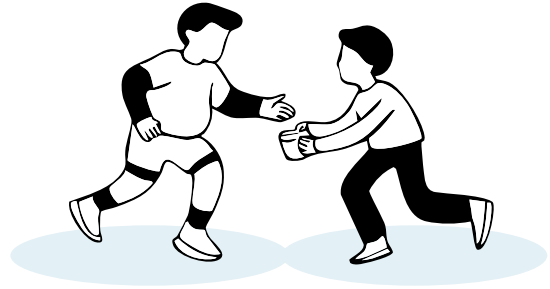


3. มีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์

เพื่อช่วยส่งเสริมความสนุกในกิจกรรม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนนักวิ่ง

- ตรงต่อเวลาและเตรียมพร้อมสำหรับการวิ่งในชมรมหรือการแข่งขัน แสดงถึงความเคารพในเวลาของผู้อื่น และช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นระเบียบ ส่งเสริมเป้าหมายร่วมกันของทุกคน เช่น มาก่อนเวลาเล็กน้อย ช่วยให้เรามีเวลาอบอุ่นร่างกาย และมีเวลาทักทายเพื่อน ๆ นักวิ่ง
- ให้กำลังใจเพื่อนนักวิ่ง ไม่ใช่แค่เพื่อนของตัวเอง ช่วยสร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และส่งเสริมความมั่นใจในตัวเอง เช่น “เยี่ยมเลยครับ สู้ต่ออีกนิด ใกล้ถึงแล้ว”
- ช่วยแนะนำสมาชิกใหม่ให้เข้าใจกิจกรรมและบริบทของชุมชนหรือชมรม ช่วยลดความกังวล และทำให้นักวิ่งหน้าใหม่กล้าเข้าร่วมมากขึ้น เพราะรู้สึกได้รับการต้อนรับ เช่น “ถ้าสงสัยอะไรถามได้เลยนะคะ เดี่ยวแนะนำเส้นทางให้ก่อนเริ่ม”

- อาสาช่วยงานต่าง ๆ เช่น ทำความสะอาด ช่วยนำทาง หรือดูแลน้ำดื่ม เพราะการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนนักวิ่ง ช่วยสร้างแรงจูงใจภายใน ทำให้อารมณ์ดีมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของทีม เช่น “เดี๋ยวช่วยเติมน้ำให้ตรงจุดพักนะครับ จะได้วิ่งกันต่อสบาย ๆ”



4. ชื่นชม ตักเตือน ด้วยความเมตตา

ช่วยส่งเสริมการให้ข้อมูลหรือคำแนะนำที่สนับสนุนพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและเคารพซึ่งกันและกัน

- ค่อย ๆ เตือนเพื่อนนักวิ่งเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเมื่อจำเป็น เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและเกิดความเคารพซึ่งกันและกัน ด้วยน้ำเสียงสุภาพ และไม่ตำหนิ เช่น “ขออนุญาตนะครับ พอดีตรงนี้มีคนเดินเยอะ รบกวนช่วยกันลดความเร็วลงนิดนึงเพื่อความปลอดภัยครับ”
- แบ่งปันคู่มือแนวทางปฏิบัติของนักวิ่งกับเพื่อนและสมาชิกชมรม เช่น เรื่องการแข่งใช้ทางร่วม หรือมารยาทบนเส้นทางสาธารณะ
- ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาวัฒนธรรมการวิ่ง เช่น เปิดพื้นที่พูดคุยอย่างสร้างสรรค์ เช่น จัดเวิร์กช็อปหรือพูดคุยภายในชมรม
- ชื่นชมคนที่มีพฤติกรรมที่ดีผ่านสื่อสังคมออนไลน์หรือแชตกลุ่มเช่น โพสต์ในกลุ่มว่า “ขอบคุณพี่เอที่ช่วยเก็บขวดน้ำหลังจบวิ่ง เห็นแล้วรู้สึกดีมากครับ”

4 SHARING เมื่อวิ่งใน พื้นที่สาธารณะ



การเดินทางในพื้นที่สาธารณะ

พื้นที่สาธารณะคือพื้นที่ที่ใช้ร่วมกัน เช่น สวนสาธารณะ เส้นทางธรรมชาติ หรือถนนใกล้บ้าน การมีพฤติกรรมที่รับผิดชอบขณะวิ่งในพื้นที่เหล่านี้ ไม่เพียงช่วยให้ตัวเองปลอดภัย แต่ยังช่วยสร้างความมั่นใจให้กับทุกคน ทั้งนักวิ่งและผู้ใช้พื้นที่คนอื่นๆ ว่าจะได้รับความรู้สึกปลอดภัยในการใช้พื้นที่ร่วมกัน

1. เตรียมพร้อมและปฏิบัติตามสภาพแวดล้อม

ปรับแนวทางการวิ่งให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เพื่อความปลอดภัย

- **พื้นที่ในเมือง** : ระวังรถจักรยานพาหนะ ทางเดินที่มีผู้คนแออัด สัญญาณจราจรและเขตทางเดินเท้า หลีกเลี่ยงการกีดขวางทางเท้า ระหว่างหยุดพัก หากต้องการหยุดพัก ควรขยับไปยังพื้นที่ว่างด้านข้างทางเดิน

เช่น เมื่อต้องการหยุดพักไม่ควรหยุดทันทีกลางทางเท้าหรือใกล้แยกจราจร แต่ขยับไปยังม้านั่งหรือริมสนาม

- **พื้นที่ชนบทหรือธรรมชาติ** : ระวังสัตว์ป่า หรือบริเวณที่มองเห็นได้ไม่ชัด และเคารพประเพณีท้องถิ่นและกฎการใช้พื้นที่ เช่น เมื่อพบป้ายห้ามเข้าในเส้นทางธรรมชาติ ควรเคารพคำเตือน แม้ว่าทางลัดนั้นจะดูสั้นหรือสะดวกกว่า เพื่อรักษาความปลอดภัยและปกป้องพื้นที่ธรรมชาติ

2. ใช้หูฟังอย่างเหมาะสม

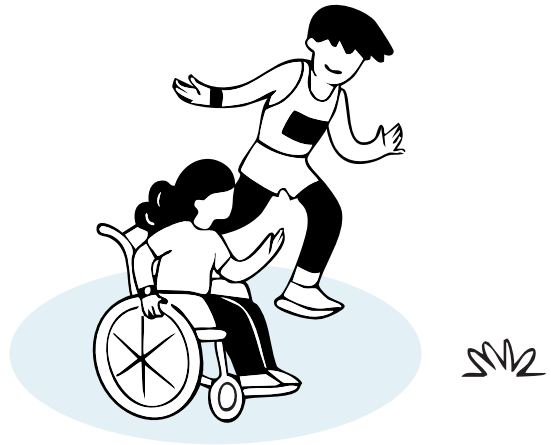
ปรับแนวทางการวิ่งให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เพื่อความปลอดภัย

- เปิดเสียงเบาหรือใส่หูฟังเพียงข้างเดียวเพื่อรับรู้สิ่งรอบตัว เช่น วิ่งในสวนที่มีทางแคบ การใส่หูฟังข้างเดียวจะช่วยให้ได้ยินเสียงนักวิ่งหรือคนเดินที่ต้องการแซงจากด้านหลัง
- หลีกเลี่ยงการใช้หูฟังแบบตัดเสียงรบกวนในพื้นที่ที่มีคนพลุกพล่าน เช่น ในสวนที่มีทั้งนักวิ่ง จักรยาน และผู้สูงอายุ ควรเลี่ยงการใช้หูฟังแบบตัดเสียงรบกวน เพราะอาจไม่ได้ยินเสียงเตือนหรือสัญญาณจากผู้อื่น
- ให้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อข้ามถนนหรือแซงผู้อื่น ควรถอดหูฟังออกชั่วคราวหรือหันมองให้แน่ใจก่อนตัดสินใจเคลื่อนไหว เช่น ก่อนแซง ควรตรวจสอบว่ามีใครอยู่ใกล้หรือไม่, เมื่อข้ามถนน ควรหยุดและดูให้แน่ใจว่าไม่มีรถมา

3. ใช้อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย

การวิ่งในช่วงเช้ามืดหรือเวลากลางคืนอาจเสี่ยงต่ออุบัติเหตุหากผู้ใช้ถนนคนอื่นมองไม่เห็นเรา การเตรียมตัวให้พร้อมด้วยอุปกรณ์ที่เหมาะสมจะช่วยเพิ่มความปลอดภัยให้กับตัวเองและคนรอบข้าง

- สวมเสื้อผ้าสะท้อนแสงหรือสีสดใสในพื้นที่ที่มีแสงสว่างน้อย เช่น การสวมเสื้อที่มีแถบสะท้อนแสงบริเวณแขนและหลัง เมื่อวิ่งข้างถนนหรือสวนที่ไม่มีไฟ
- ใช้ไฟคาดศีรษะหรือพกไฟฉายติดตัว เพื่อช่วยส่องทางข้างหน้าและทำให้ผู้ใช้ถนนคนอื่นมองเห็นเรา เช่น ไฟคาดศีรษะ LED แบบน้ำหนักเบา จะช่วยให้เห็นพื้นถนนที่ไม่เรียบในช่วงเช้ามืด
- ติดอุปกรณ์สะท้อนแสงหรือไฟให้กับสัตว์เลี้ยงของคุณเอง เช่น เมื่อพาสุนัขไปวิ่งด้วย ควรติดปลอกคอแบบเรืองแสง สายจูงที่มีแถบสะท้อนแสง หรือห้อยไฟเล็ก ๆ เพื่อความปลอดภัย



4. มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเคารพ

เพราะเส้นทางวิ่งคือพื้นที่สาธารณะที่เราทุกคนใช้ร่วมกัน จึงต้องให้เกียรติและคำนึงถึงผู้อื่นระหว่างวิ่ง

- ลดความเร็วเมื่อวิ่งผ่านคนเดินเท้า เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ใช้รถเข็น เพื่อป้องกันอุบัติเหตุและสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้กับผู้ใช้พื้นที่ เช่น เมื่อเจอเด็กที่เดินหรือเล่นอยู่บนทางวิ่ง ควรชะลอฝีเท้าลงและวิ่งผ่านอย่างระมัดระวัง
- สื่อสารโดยใช้คำพูดอย่างสุภาพเมื่อต้องการขอใช้เส้นทาง หรือต้องการวิ่งแซงเพื่อสื่อสารอย่างชัดเจนโดยไม่ทำให้ผู้อื่นตกใจ เช่น พูดเบา ๆ ว่า “ขอทางนะคะ”, “แซงทางขวานะครับ” พร้อมลดความเร็วเล็กน้อยก่อนแซง
- หลีกทางให้กับผู้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน รถเข็นเด็ก หรือสุนัข เพื่อเคารพความต้องการพื้นที่ของผู้อื่นโดยเฉพาะกลุ่มที่ต้องการความช่วยเหลือหรือมีการเคลื่อนไหวช้ากว่า เช่น เจอคนเข็นรถเด็กบนทางแคบ ควรรอให้มีช่องว่างพอสมควรจึงแซงอย่างนุ่มนวล
- หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนทิศทางการวิ่งอย่างกะทันหันโดยไม่ตรวจสอบด้านหลัง เพราะอาจทำให้เกิดการชนหรือสะดุดกับผู้อื่น เช่น ก่อนเปลี่ยนจากวิ่งไปเดินหรือหันกลับ ควรมองรอบตัวดูว่ามีใครตามมาใกล้ ๆ หรือไม่

5. ใช้เสียงอย่างเหมาะสม ไม่รบกวนผู้อื่น

คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมโดยรอบ เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีและเคารพสิทธิของทุกคนในพื้นที่

- ลดระดับเสียงพูดหรือเพลงในพื้นที่เงียบสงบ หรือพื้นที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะในช่วงเช้าตรู่ หรือช่วงเย็นที่ผู้คนพักผ่อน เช่น ควรลดเสียงเพลงลง หรือใช้หูฟังแทน
- หลีกเลี่ยงการเปล่งเสียงเป็นกลุ่มหรือการสนทนาเสียงดังที่อาจรบกวนผู้อื่น เช่น ในสวนสาธารณะที่มีผู้สูงอายุมานั่งพักผ่อน ควรลดระดับเสียงพูดคุยของกลุ่มนักวิ่งลง
- เคารพข้อจำกัดเวลาของสถานที่ อย่างลู่วิ่งของโรงเรียนหรือวัด เช่น ไม่ใช้ลู่วิ่งของโรงเรียนหรือวัดนอกเวลาที่กำหนด หรือระหว่างมีพิธีกรรมทางศาสนา

6. ให้ข้อเสนอแนะเพื่อช่วยปรับปรุงพื้นที่

เพื่อช่วยสนับสนุนให้พื้นที่และสภาพแวดล้อมปลอดภัยอยู่เสมอ และปรับปรุงให้เหมาะสมต่อการใช้งาน

- แจ้ง/รายงานความผิดปกติที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น เมื่อเห็นทางเท้าที่แตกร้าว เส้นทางที่แสงสว่างไม่เพียงพอ หรือเส้นทางที่ถูกกีดขวางต่อเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ
- เสนอแนะการปรับปรุงให้พื้นที่มีความปลอดภัยและเอื้อต่อการใช้งานมากยิ่งขึ้น เช่น เสนอให้มีการจัดน้ำพุเติมน้ำเพิ่มเติม การเพิ่มป้ายบอกทาง หรือช่องทางวิ่ง
- เข้าร่วมหรือสนับสนุนกลุ่มชมรมท้องถิ่นที่รณรงค์เพื่อปรับปรุงการเข้าถึงพื้นที่ออกกำลังกาย เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนผ่านพลังของชุมชน เช่น ร่วมกับชมรมวิ่งในพื้นที่จัดกิจกรรม Big Cleaning Day ทำความสะอาดพื้นที่วิ่งสาธารณะ

5 SHARING เมื่อเข้าร่วม งานวิ่ง



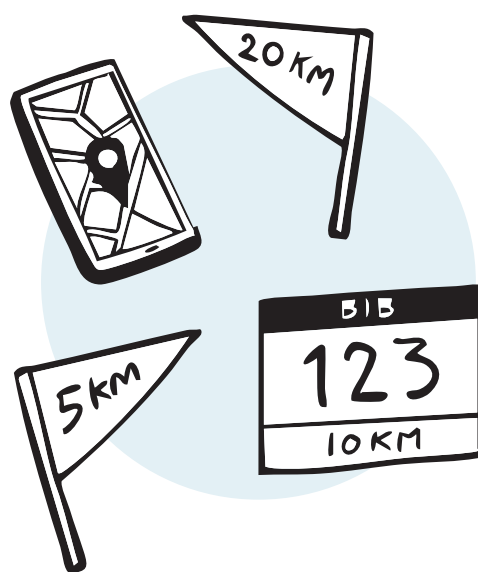
การเข้าร่วมงานวิ่งเพื่อสุขภาพ

ไม่ว่าจะเป็นงานวิ่งชุมชนเพื่อความสนุกหรืองานวิ่งมาราธอนระดับชาติ พฤติกรรมของเราตลอดช่วงเวลาการเข้าร่วมมีผลต่อประสบการณ์ของทุกคนที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น การปฏิบัติตามมารยาทก่อน ระหว่าง และหลังการวิ่ง จะช่วยให้กิจกรรมเป็นไปอย่างสนุกสนานและน่าจดจำสำหรับนักวิ่ง อาสาสมัคร ผู้ชม และผู้จัดงาน รวมทั้งส่งเสริมวัฒนธรรมการวิ่งที่ดีให้กับชุมชนนักวิ่ง

1. เตรียมความพร้อม และปฏิบัติตามกฎระเบียบ

- ศึกษาข้อมูลและกฎกติกาของงาน เส้นทาง เวลาเริ่มต้น และการจัดการล่วงหน้า เช่น การรับอุปกรณ์ ที่พัก (ในกรณีอยู่พื้นที่ห่างไกล) อ่านคู่มือออนไลน์ของงานวิ่ง
- มาถึงพื้นที่กิจกรรมตั้งแต่เนิ่น ๆ พร้อมกับอุปกรณ์ เบอร์วิ่ง น้ำดื่ม และเอกสารเพื่อแสดงตัว เช่น ไปถึงงานวิ่งก่อนเวลาปล่อยตัวอย่างน้อย 30 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้ออบอุ่นร่างกาย
- อยู่ในช่องหรือตำแหน่งปล่อยตัวที่กำหนด และดูเวลาปล่อยตัวตามระยะทางของตัวเองเพื่อหลีกเลี่ยงความแออัด เช่น ถ้าวิ่งระยะ 5 กิโลเมตร ให้ไปยืนรอในช่องปล่อยตัวของระยะนั้น เพื่อให้การจัดการและการปล่อยตัวเป็นไปอย่างราบรื่น

- หากเข้าร่วมงานวิ่งแบบสะสมระยะทาง ควรศึกษาและทำความเข้าใจในวิธีการติดตามเพื่อส่งผลการวิ่งอย่างถูกต้อง เช่น ตรวจสอบวิธีการเชื่อมต่ออุปกรณ์ติดตามกับระบบของงานวิ่ง เพื่อบันทึกระยะทางและเวลาวิ่งได้แม่นยำ



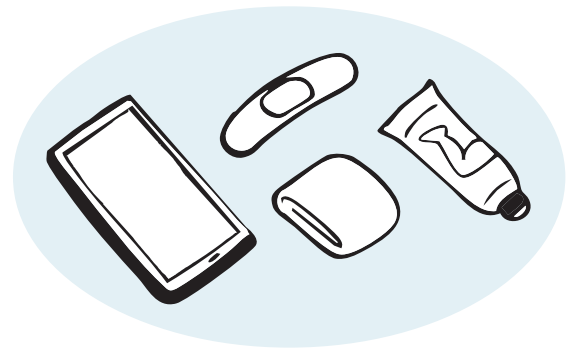
2. การปฏิบัติตัวระหว่างทำกิจกรรม

- อยู่ในเส้นทางหรือเล่นความเร็วของตัวเอง หากเรารู้ตัวว่าวิ่งช้าอาจให้ทางแก่เพื่อนนักวิ่งคนอื่น เช่น ถ้าเราวิ่งช้า ควรวิ่งเลนซ้ายสุด เพื่อเปิดทางให้ผู้วิ่งเร็วสามารถแซงผ่านไปได้อย่างปลอดภัย
- ส่งสัญญาณเมื่อจะแซง และหลีกเลี่ยงการหยุดกะทันหันกลางเส้นทาง มั่นใจ เพื่อป้องกันการชนหรือทำให้เพื่อนนักวิ่งได้รับบาดเจ็บ เช่น “ขอแซงทางขวานะคะ” ก่อนแซง เพื่อไม่ให้เพื่อนนักวิ่งตกใจ
- เคลื่อนตัวออกจากจุดบริการน้ำดื่มอย่างรวดเร็ว และควรทิ้งแก้วและน้ำที่เหลือในจุดที่กำหนดไว้ เพื่อป้องกันอันตรายจากการวิ่งเหยียบหรือลื่นล้มของเพื่อนนักวิ่ง เช่น หลังจากดื่มน้ำ ควรรีบเดินออกจากจุดน้ำ และทิ้งแก้วในถังขยะหรือจุดที่กำหนดไว้
- เมื่อเข้าเส้นชัยให้วิ่งหรือเดินต่อไป เพื่อป้องกันการติดขัด เช่น หลีกเลี่ยงการหยุดถ่ายรูปหรือยืนแช่บริเวณเส้นชัยทันที หากต้องการถ่ายภาพ ควรเดินไปยังจุดที่จัดไว้

3. สร้างมิตรภาพบนเส้นทางวิ่ง ผ่านความมีน้ำใจ

- ให้คำพูดที่ให้กำลังใจต่อกัน เช่น “เก่งมากเลย ค่ะ เดี่ยวก็ถึงแล้ว”
- ช่วยเหลือเพื่อนนักวิ่งที่ประสบปัญหาหรือแจ้งเจ้าหน้าที่การแพทย์หากจำเป็น กรณีได้รับความบาดเจ็บ เช่น ถ้าเห็นเพื่อนนักวิ่งล้มให้เข้าไปช่วยดูอาการ หรือรีบแจ้งเจ้าหน้าที่แพทย์ทันที

- ให้กำลังใจนักวิ่งคนอื่นที่ไม่ใช่เพื่อนของตัวเอง เช่น ส่งพลังบวกได้ด้วยการชู 2 นิ้ว สู้ ๆ หรือปรบมือให้ขณะสวนกัน
- เป็นมิตรและให้การสนับสนุนกับเพื่อนนักวิ่งทั้งในงานวิ่งและการทำกิจกรรมวิ่งที่เก็บสะสมระยะทาง เช่น ช่วยแชร์ข้อมูลกิจกรรมวิ่งสะสมระยะทาง, ร่วมส่งข้อความให้กำลังใจในกลุ่มนักวิ่ง



4. การปฏิบัติในกรณีฉุกเฉิน ตระหนักรู้และพร้อมตอบสนองเสมอ

- รู้ตำแหน่งของเต็นท์ปฐมพยาบาลหรือจุดให้ความช่วยเหลือ เช่น เต็นท์ปฐมพยาบาลตั้งอยู่บริเวณจุดสตาร์ต-ฟินิช หรือกลางเส้นทาง
- หากเห็นใครล้มหรือส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ของงานทันที เช่น โบกมือ ส่งเสียง แจ้งเจ้าหน้าที่ เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว
- จดจำหมายเลขติดต่อฉุกเฉินหรือขั้นตอนต่าง ๆ หากเกิดกรณีฉุกเฉิน เช่น เบอร์เจ้าหน้าที่ สายด่วนกู้ภัย

5. ดูแลสิ่งแวดล้อม

ระหว่างร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นแนวปฏิบัติที่รักษาสิ่งแวดล้อมหรือการเข้าร่วมงานวิ่งอย่างยั่งยืน

- ใช้ถังขยะสำหรับขวด แก้ว หรือบรรจุภัณฑ์ ป้องกันขยะตกหล่นและรักษา ความสะอาด พื้นที่จัดงาน
- นำกระบอกน้ำหรืออุปกรณ์เติมน้ำมาเองเมื่อเป็นไปได้ ลดการใช้ขวดพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง
- เลือกชุดวิ่งที่ใช้ซ้ำได้หรือไม่บริโภคสินค้าตามกระแสสังคมหรือการบริโภคเกินความจำเป็น ช่วยลดขยะและส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า
- ใช้การขนส่งสาธารณะ จักรยาน หรือรถร่วมเดินทางไปยังสถานที่จัดงาน ลดมลพิษจากรถยนต์ส่วนตัว

6. การปฏิบัติหลังจบกิจกรรม

ระหว่างร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นแนวปฏิบัติที่รักษาสิ่งแวดล้อมหรือการเข้าร่วมงานวิ่งอย่างยั่งยืน

- ขอบคุณอาสาสมัคร ผู้จัด และเพื่อนนักวิ่ง เช่น พูดขอบคุณหรือส่งข้อความขอบคุณทีมงานและเพื่อนนักวิ่งที่ช่วยให้กิจกรรมสำเร็จอย่างราบรื่น
- สะท้อนหรือ แบ่งปันข้อเสนอแนะเชิงสร้างสรรค์ผ่านแบบสอบถามหรือสื่อสังคมออนไลน์ เช่น กรอกแบบสอบถามหลังงานวิ่งหรือโพสต์ความคิดเห็นแนะนำในกลุ่มนักวิ่ง
- สำรวจสิ่งของและจัดการขยะของตัวเองอย่างรับผิดชอบ เช่น เก็บแก้วน้ำและขยะที่ใช้เองไปทิ้งในถังขยะให้ถูกที่

- ชื่นชมและฉลองความสำเร็จของตัวเองอย่างถ่อมตัว เพื่อเป็นกำลังใจให้กับตัวเองในการพัฒนาและดูแลสุขภาพต่อไป เช่น แชร์ภาพหรือโพสต์ข้อความ “วันนี้รู้สึกดีมากที่ได้วิ่งจบ และจะพยายามพัฒนาตัวเองต่อไป”

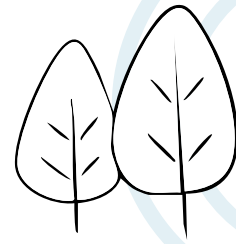
7. ข้อสัตย์ ยอมรับผล

สำหรับการวิ่งแบบสะสมระยะทาง และให้ความเคารพอย่างจริงจังต่อเพื่อนนักวิ่งในสื่อสังคมออนไลน์

- ติดตามและส่งผลการวิ่งของตัวเองอย่างซื่อสัตย์และปฏิบัติตามระเบียบของการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น ส่งข้อมูลการวิ่งของตัวเองตามจริง เพื่อความยุติธรรมกับทุกคนในกิจกรรม
- หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบหรือทำให้เพื่อนนักวิ่งมีความกังวลและไม่สบายใจจากการความเร็วหรือระยะทาง เช่น ไม่โพสต์ข้อความเชิงเปรียบเทียบ “10 Km. ชิลล์มากสำหรับฉัน” เพราะอาจทำให้เพื่อนรู้สึกกดดัน
- สื่อสารและแสดงความยินดีกับเพื่อนนักวิ่งผ่านช่องทางออนไลน์อย่างสุภาพ เช่น คอมเมนต์หรือส่งข้อความ “เก่งมากที่ทำได้ถึงเป้า”, “ยินดีด้วยนะเป็นแรงบันดาลใจให้มากๆ เลย”
- เคารพความเป็นส่วนตัวของข้อมูล เมื่อโพสต์ภาพหน้าจอหรือแผนที่ทำกิจกรรม เช่น เวลาจะโพสต์ภาพหน้าจอผลการวิ่ง หลีกเลี่ยงการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของเพื่อน ชื่อเต็ม ที่อยู่

6 SHARING

พลังบวก สร้างได้ทุกครั้ง ที่ออกมาวิ่ง



การส่งต่อแรงบันดาลใจ

การวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมทางกายที่ไม่ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพียงแค่สุขภาพที่ดีขึ้นของตัวเราเอง แต่ยังสามารถช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับสังคมได้ โดยเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพ และเกิดการสร้างค่านิยมทางวัฒนธรรมการวิ่ง ให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน และยอมรับถึงความหลากหลาย

1. ส่งต่อแรงบันดาลใจ

นักวิ่งทุกคนสามารถเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงสังคมได้ ด้วยการเป็นตัวอย่างที่ดี แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และทำให้การวิ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถเป็นแรงบันดาลใจให้คนรอบข้างได้

- สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่นหรือคนรอบข้างในการเริ่มต้นดูแลสุขภาพของตัวเอง เช่น เมื่อเพื่อนร่วมงานเห็นคุณออกไปวิ่งเป็นประจำ อาจเริ่มตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ในการวิ่งวันละ 10 นาทีตามคุณ
- ส่งเสริมกิจวัตรประจำวันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของคนในครอบครัวหรือที่ทำงาน เช่น ชวนกันออกไปวิ่งรอบหมู่บ้านตอนเช้า แทนการนั่งดูโทรทัศน์
- ทำหน้าที่เป็นผู้นำหรือแบบอย่างในการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ แม้จะไม่มีตำแหน่ง เช่น ตั้งกลุ่มวิ่งเล็ก ๆ ในชุมชนหรือในที่ทำงาน โดยมีจุดมุ่งหมายวิ่งเพื่อสุขภาพ

- แสดงให้เห็นว่าการวิ่งไม่ได้ต้องยึดติดกับความเร็วหรือทำลายสถิติ แต่ควรมุ่งเน้นที่การดูแลตัวเองและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เช่น พูดคุยและให้กำลังใจนักวิ่งหน้าใหม่ในสวนสาธารณะ , จัดกิจกรรมวิ่งเพื่อมิตรภาพ แทนวิ่งเพื่อเวลา

2. เป็นแบบอย่างสร้างพฤติกรรมเชิงบวก

ในชีวิตประจำวันเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่สามารถมีผลกระทบต่อสังคมและช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในสังคมให้ดีขึ้นได้ในระยะยาว

- เคารพกฎจราจรและการใช้พื้นที่สาธารณะอย่างมีความรับผิดชอบ เช่น การหยุดรอไฟแดงเมื่อข้ามถนน ไม่วิ่งบนเลนจักรยาน หรือไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่นในสวนสาธารณะ
- ใช้ภาษาที่เปิดกว้างและไม่เลือกปฏิบัติเมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพและการออกกำลังกาย เช่น ไม่วิจารณ์รูปร่างหรือความสามารถในการวิ่งของผู้อื่น แต่ใช้ถ้อยคำให้กำลังใจ

- ให้กำลังใจแก่เพื่อนนักวิ่งทุกคน โดยเฉพาะแค่เพื่อนนักวิ่งที่วิ่งเร็ว เช่น ยิ้ม ทักทาย หรือส่งเสียงเชียร์ให้กับนักวิ่งที่วิ่งช้า หรือผู้ที่เริ่มต้นวิ่งใหม่ ๆ
- เป็นต้นแบบในการส่งเสริมให้การวิ่งเพื่อสุขภาพหรือการทำกิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เพื่อความท้าทายชั่วคราวหรือผลลัพธ์ในระยะสั้น เช่น การวิ่งเพื่อความสม่ำเสมอมากกว่าการวิ่งเพื่อแข่งขันในรายการใหญ่ หรือการชวนครอบครัวมาวิ่งเพื่อปลูกฝังให้การเคลื่อนไหวกลายเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์

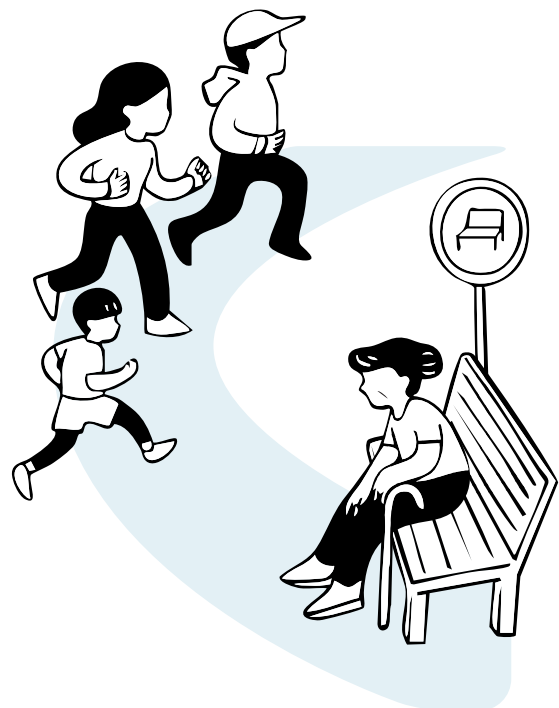
3. บุคลากรมารยาคนักวิ่งเข้ากับชมรมโรงเรียน และกิจกรรมท้องถิ่น

เพราะการส่งเสริมมารยาคนักวิ่งไม่ควรจำกัดอยู่แค่ในกลุ่มคนที่ออกมาวิ่งเท่านั้น แต่สามารถขยายผลไปสู่การสร้างวัฒนธรรมสุขภาพที่ยั่งยืนเพื่อปลูกฝังแนวคิดเรื่องความเคารพ ความมีน้ำใจ และการอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ในทุกระดับของสังคม

- สนับสนุนให้ชมรมวิ่งรวมมารยาคนักวิ่งไว้ในเอกสารต้อนรับหรือเอกสารแนะนำสำหรับการเป็นสมาชิกใหม่ เช่น จัดทำคู่มือที่ระบุถึงมารยาคพื้นฐานในการวิ่ง ซึ่งจะช่วยสร้างบรรยากาศของความเป็นมิตรและความเคารพซึ่งกันและกันตั้งแต่วันแรกที่เข้าร่วม
- ส่งเสริมให้โรงเรียนปลูกฝังเรื่องความเคารพ การเปิดใจยอมรับความหลากหลาย และการดูแลตัวเองควบคู่ไปด้วย ไม่ใช่สอนแค่เทคนิคการวิ่ง เช่น โรงเรียนจัดให้มีกิจกรรมกลุ่มที่ให้นักเรียนช่วยกันวิ่งแบบไม่เน้นความเร็ว

วิ่งพลัดโดยเน้นความร่วมมือ ส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้การทำงานเป็นทีม เคารพเพื่อนต่างความสามารถ และเห็นคุณค่าของการดูแลสุขภาพ

- สนับสนุนการจัดกิจกรรมในท้องถิ่นที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของทุกคนมากกว่าการแข่งขัน เช่น จัดงานวิ่งในชุมชนที่เปิดรับผู้เข้าร่วมทุกวัย โดยไม่มีการจัดอันดับ หรือมีเส้นทางพิเศษสำหรับผู้สูงอายุและเด็กเล็ก พร้อมกิจกรรมแนะนำโภชนาการ หรือการตรวจสุขภาพเบื้องต้น
- ทำงานร่วมกับสำนักงานสาธารณสุข กลุ่มศาสนา และผู้นำชุมชนเพื่อจัดโปรแกรมการวิ่งที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การจัดโปรแกรมวิ่งที่รวมกิจกรรมออกกำลังกายเข้ากับเวทีสื่อสารเรื่องสุขภาพ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในระดับท้องถิ่น



4. เคารพความแตกต่างและขยายโอกาส

สร้างการวิ่งที่เปิดรับความหลากหลายทางวัฒนธรรม เคารพความแตกต่างและความหลากหลาย ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนและขยายโอกาสในการเข้าถึงการวิ่งให้กับทุกคน

- จัดให้มีทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับความต้องการทางศาสนาต่าง ๆ เช่น ชุดวิ่งที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการแต่งกายอย่างมิดชิด หรือตารางกิจกรรมที่ไม่ขัดกับช่วงเวลาสำคัญทางศาสนา
- ออกแบบกิจกรรมที่หลากหลายวัยสามารถเข้าร่วมได้ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวสามารถวิ่งด้วยกันได้ เช่น จัดกิจกรรม Family Fun Run ที่แบ่งระยะทางสั้น ๆ สำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่เพิ่งเริ่มต้น
- ใช้ภาษาท้องถิ่น สัญลักษณ์ และเรื่องเล่าจากชุมชนเพื่อทำให้การวิ่งเข้าถึงได้ง่ายและน่าสนใจมากขึ้น เช่น การตั้งชื่อกิจกรรมวิ่งภาษาท้องถิ่น “ตีะตอนยอน รัน วิ่งเพื่อสุขภาพ” , ร่วมใส่ชุดวิ่งแฟนซีจากเครื่องแต่งกายประจำท้องถิ่น
- ส่งเสริมแนวปฏิบัติหรือกิจกรรมที่ออกแบบครอบคลุมสำหรับผู้ที่มีความพิการหรือผู้ที่มีความสามารถที่แตกต่างกัน เช่น จัดเส้นทางพิเศษสำหรับรถเข็น จัดให้มีผู้ช่วยวิ่งเคียงข้างผู้พิการทางสายตา หรือจัดกิจกรรม Walk & Roll สำหรับผู้ใช้วีลแชร์



7 SHARING

มาร่วมพัฒนา นักวิ่งไอดอล ร่วมกัน

ร่วมพัฒนาน้ำใจนักวิ่งไปด้วยกัน

เพราะวัฒนธรรมการวิ่งที่ดีไม่ได้เกิดจากคนใดคนหนึ่ง แต่เกิดจากพลังของทุกคนในชุมชน

น้ำใจนักวิ่ง ไม่ใช่กฎเกณฑ์ตายตัว แต่เป็นแนวทางที่ถูกหล่อหลอมโดยผู้ที่รักในกิจกรรมวิ่งทุกคนที่จะช่วยพัฒนาและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเมื่อมีผู้ที่สนใจในกิจกรรมวิ่งเพิ่มขึ้น แน่นอนว่ามีเรื่องใหม่ๆ ที่เราจะต้องปรับตัว ความคิดเห็นของทุกคนจึงมีความสำคัญมาก

**ขอเชิญชวนชมรมโรงเรียนหน่วยงานท้องถิ่นและ
ผู้จัดงานนำคู่มือนี้ไปปรับใช้ให้เข้ากับบริบท
ของตนเอง เช่น**

- ใช้วิธีการสื่อสาร พาดหัวเป็นภาษาถิ่น เพื่อให้คนในพื้นที่เข้าใจง่ายและเข้าถึงได้มากขึ้น
- นำเสนอให้นักวิ่งในท้องถิ่นเป็นแบบอย่างของการมีน้ำใจนักวิ่ง
- นำบางส่วนของคู่มือไปใช้ในกฎชมรม การอธิบายก่อนงาน หรือติดป้ายประชาสัมพันธ์ในชุมชน

**หากคุณมีข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นที่
จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคู่มือฉบับนี้
สามารถแบ่งปันมุมมองเพื่อให้เราเติบโตและ
เรียนรู้ไปด้วยกัน**

- คุณเคยเห็นตัวอย่างที่ดีของความมีน้ำใจในการวิ่งหรือไม่?
- คุณพบช่องว่างหรือประเด็นท้าทายใดที่ยังไม่ถูกกล่าวถึงในคู่มือฉบับนี้หรือไม่?
- ชุมชนของคุณจะได้รับประโยชน์จากคู่มือฉบับที่ปรับให้เข้ากับภาษาถิ่นหรือบริบททางวัฒนธรรมของคุณหรือไม่?

ร่วมแสดงความคิดเห็น ได้ที่ลิงก์ หรือ สแกน QR code



สิ่งที่สามารถส่งมาได้ :

- ข้อเสนอแนะสำหรับเนื้อหาหรือหัวข้อใหม่
- ตัวอย่างมารยาทที่ดีที่เกิดขึ้นจริงในชุมชน
- แนวคิดในการปรับมารยาทนักวิ่งให้เหมาะกับกลุ่มเฉพาะ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ ชุมชนศาสนา ฯลฯ
- รูปภาพหรือคำพูดจากประสบการณ์การวิ่งของคุณ

Runner's Sharing ๕

นักวิ่งโฮดอล