



คู่มือการปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจการและกิจกรรมด้านการกีฬา เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด - ๑๙

การแข่งขันกีฬาดำน้ำ (แบบไม่มีผู้ชมในสนามแข่งขัน)

แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้จัดการแข่งขัน

๑. การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ป้องกันโรค

๑.๑ ลงทะเบียนเพื่อจัดกิจกรรม และยืนยันการปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรคผ่านแอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” และแพลตฟอร์ม “สปิริต” ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

๑.๒ จัดให้มีระบบลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ โดยใช้แอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” พร้อมทั้งชี้แจงพนักงานและให้คำแนะนำกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ หรือใช้มาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูล จัดให้มีระบบลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ และรายงานทดแทน เช่น แบบลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่กรณีผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่มีสมาร์ตโฟน เพื่อประโยชน์ต่อการติดตามกรณีพบผู้ป่วยและผู้สัมผัสที่เข้าร่วมกิจกรรม

๑.๓ จำกัดทางเข้าและออกเพียงช่องทางเดียว และจัดให้มีจุดตรวจคัดกรองอาการไข้ ไอ หอบเหนื่อย เป็นหวัด สำหรับผู้ประกอบการ พนักงาน ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน ก่อนเข้าปฏิบัติงานและเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับการคัดกรอง เช่น เครื่องวัดอุณหภูมิ สติกเกอร์สัญลักษณ์แสดงการคัดกรองผ่าน

๑.๔ จัดให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ๗๐% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคในบริเวณพื้นที่บริการต่างๆ รวมทั้งห้องสุขา ห้องอาบน้ำ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ในปริมาณที่เพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๑.๕ ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่างของจุดบริการที่มีที่นั่งหรือยืนต่อคิว เช่น จุดรอเข้าห้องน้ำ จุดชำระเงิน รอรับบริการ พื้นที่นั่งส่วนกลาง บริเวณที่นั่งพัก และระยะห่างระหว่างการเดิน อย่างน้อย ๑ เมตร รวมทั้งระยะห่างของพื้นที่การออกกำลังกาย/ฝึกซ้อม ที่นั่ง อุปกรณ์ และเครื่องออกกำลังกาย อย่างน้อย ๒ เมตร หรืออย่างน้อย ๑ เมตร ในกรณีมีฉากกั้น

๑.๖ มีการตรวจสอบและจัดการพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อคำนวณจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เป็นไปตามมาตรการลดความแออัด

๑.๗ จัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันโรคส่วนบุคคล เช่น หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า หรือ FaceShield ให้พนักงานทุกคน



๑.๘ จัดให้มีการระบายอากาศที่เพียงพอกรณีใช้เครื่องปรับอากาศ อาจพิจารณาให้มีช่องทางระบายอากาศหรือใช้พัดลมระบายอากาศ เพื่อการหมุนเวียนอากาศที่เพียงพอ โดยระบายอากาศหรือปรับอากาศให้มีอัตราการหมุนเวียนของอากาศอย่างน้อย ๑๐ เท่าต่อชั่วโมง ($ACH \geq 10$) รวมทั้งภายในและบริเวณห้องสุขา ห้องอาบน้ำ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า

๑.๙ พิจารณาจัดให้มีกล้องวงจรปิด เพื่อใช้ในการบันทึกภาพการให้และเข้าร่วมกิจกรรมบริเวณต่างๆ รอบสถานที่ เพื่อติดตามการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือมีระบบแจ้งเตือน (Alert) กรณีพบผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามมาตรการสามารถจัดให้มีเจ้าหน้าที่แจ้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทันที

๒. การเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๑ มาตรการคัดกรองอาการป่วย

(๑) จัดให้มีการตรวจคัดกรอง อาการไข้ ไอ หอบเหนื่อย เป็นหวัด สำหรับผู้ประกอบการ พนักงาน ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนก่อนเข้าสถานที่ ทั้งนี้ ควรมีอุณหภูมิร่างกายไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส และไม่มีอาการระบบทางเดินหายใจ พร้อมติดสัญลักษณ์แสดงการคัดกรอง “ผ่าน” กรณีพบผู้ที่เข้าเกณฑ์สอบสวนโรคให้มีแนวทางปฏิบัติในการดูแล หรือแนวทางการส่งต่อผู้ที่มีอาการป่วยที่เหมาะสม รวมทั้งพิจารณาให้มีห้องแยกหรือบริเวณแยก พร้อมรายงานให้หน่วยงานที่รับผิดชอบทราบ

(๒) พิจารณาจัดทำแบบสอบถามประวัติเสี่ยง ทะเบียนบันทึกผู้มีอาการป่วย ประกอบการปฏิบัติตามมาตรการฯ สำหรับผู้ประกอบการ พนักงาน ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๒.๒ มาตรการในการป้องกันโรค

(๑) พิจารณาจัดให้มีแผนบริหารจัดการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ เช่น การเหลื่อมเวลา การควบคุมจำนวนผู้ร่วมกิจกรรมไม่ให้แออัด การทำความสะอาดพื้นที่ส่วนรวมและพื้นผิวสัมผัสร่วม

(๒) มีระบบจัดการ ควบคุม เพื่อจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ให้แออัด โดยจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือนักกีฬาที่ออกกำลังกายหรือฝึกซ้อม ตามเกณฑ์ขนาดพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย ๕ ตารางเมตร ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑ คน และผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือนักกีฬาที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือฝึกซ้อม ตามเกณฑ์ขนาดพื้นที่ให้บริการ อย่างน้อย ๔ ตารางเมตร ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑ คน โดยถือหลักหลีกเลี่ยงการติดต่อสัมผัสระหว่างกัน

(๓) พนักงาน ผู้ฝึกสอน และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย หรือ FaceShield ตลอดเวลา ลดการพูดคุยที่ไม่จำเป็น โดยใช้น้ำเสียงปกติและไม่ตะโกนไม่เปิดหรือจับหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า โดยรักษาระยะห่างระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม และพนักงานคนอื่น อย่างน้อย ๑ เมตร

(๔) พนักงาน ผู้ฝึกสอน และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต้องล้างมือบ่อยครั้งด้วยสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจล ๗๐% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค รวมทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม หรือหยิบจับของใช้ส่วนตัว

(๕) พิจารณาพัฒนานวัตกรรมการลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ และระบบจองคิวแบบออนไลน์ เพื่อให้บริการรูปแบบใหม่ในระยะยาว

(๖) การจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มในบริเวณสถานที่จัดการแข่งขัน ให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรค ตามที่ราชการกำหนด



(๗) จัดให้มีการชำระเงินค่าบริการผ่านระบบออนไลน์ (e-Payment) หรือ QR Code ผ่านแอปพลิเคชัน หากชำระด้วยเงินสด ต้องไม่สัมผัสมือโดยตรง เช่น การมีภาดรับชำระเงินหรือบัตรเครดิต โดยที่พนักงานรับเงินต้องสวมถุงมืออยู่ตลอดเวลา และต้องมีการล้างมือบ่อยครั้งด้วยแอลกอฮอล์เจล ๗๐%

(๘) จัดให้มีเจ้าหน้าที่ตรวจตรา ควบคุม กำกับการให้บริการและการเข้าร่วมกิจกรรม ให้เป็นไปตาม มาตรการควบคุมหลักอย่างเคร่งครัด

(๙) จัดให้มีการสื่อสาร/ประชาสัมพันธ์ สร้างความรู้ความเข้าใจ และแนะนำแนวทางการปฏิบัติตาม มาตรการป้องกันควบคุมโรค ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์รูปแบบต่างๆ เช่น ป้ายประชาสัมพันธ์ เสียงประชาสัมพันธ์ ทั้งมีการอบรมพนักงาน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พนักงาน และผู้ฝึกสอน ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๒.๓ มาตรการทำความสะอาด

(๑) พนักงานทำความสะอาด ทุกคนต้องสวมเครื่องป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ได้แก่ หมวกคลุมผม หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า FaceShield ถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้งขณะทำความสะอาด

(๒) ทำความสะอาดอุปกรณ์กีฬา และบริเวณพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู เคาน์เตอร์ รับบริการ ราวบันได อ่างล้างมือ โต๊ะ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น แอลกอฮอล์ ๗๐% หรือ โซเดียมไฮโปคลอไรต์ ๐.๑% ทั้งก่อนและหลังให้บริการ รวมทั้งซักเสื้อผ้าที่ใช้ในการฝึกซ้อมทุกครั้ง หลังให้บริการ

(๓) ทำความสะอาดห้องอาบน้ำ ห้องสุขา โดยเน้นจุดเสี่ยงที่มีผู้สัมผัสมาก เช่น ที่จับ สายชำระ โถปัสสาวะ ลูกบิด กลอนประตู ก๊อกน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น โซเดียมไฮโปคลอไรต์ ๐.๑% แล้วล้างออก ด้วยน้ำสะอาด อย่างน้อยทุก ๒ ชั่วโมง

(๔) เพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ โดยกำหนดให้มีการล้างทำความสะอาด เครื่องปรับอากาศหรือแผ่นกรองอากาศ อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง

(๕) จัดให้มีถังขยะชนิดมีฝาปิดเพื่อรวบรวมขยะต่าง ๆ โดยคัดแยกขยะ ได้แก่ ขยะทั่วไป ขยะอันตราย และขยะติดเชื้อ และมัดปากถุงให้แน่นก่อนรวบรวมส่งกำจัดตามหลักสุขาภิบาลทุกวัน



แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม (นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง)

๑. การเตรียมตัวก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๑ หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอาการป่วย ไข้ ไอ จาม หรือเป็นหวัด ให้งดการไปเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ พิจารณาลงทะเบียนเพื่อสมัครเข้าร่วมการแข่งขันหรือจองคิวล่วงหน้าด้วยระบบออนไลน์ หรือ โทรศัพท์ และควรเว้นช่วงที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก เพื่อลดความแออัด รวมทั้งการชำระเงินค่าบริการผ่านระบบออนไลน์ (e-Payment) หรือ QR Code ผ่านแอปพลิเคชัน หากชำระด้วยเงินสด ต้องไม่สัมผัสมือโดยตรง

๑.๓ พิจารณาลดการใช้ขนส่งสาธารณะในช่วงเวลาที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหนาแน่น เพื่อลดความเสี่ยงจากการโดยสารขนส่งสาธารณะระยะเวลานาน รวมทั้งสวมหน้ากากอนามัยและหน้ากากผ้าตลอดเวลาการโดยสารขนส่งสาธารณะ

๑.๔ ศึกษาคู่มือใช้งานและดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ที่สามารถใช้สแกน QR Code ก่อนเข้าและออกจากสถานที่ ผ่านแอปพลิเคชัน “ไทยชนะ”

๑.๕ อาจพกแอลกอฮอล์เจล ๗๐% สำหรับทำความสะอาดมือ เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

๒. ระหว่างและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๑ ลงทะเบียนเข้าและออกจากสถานที่ โดยใช้แอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” ด้วยการสแกน QR Code หรือจดบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทน

๒.๒ ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรคที่กำหนด ตามที่ผู้จัดการแข่งขันแนะนำอย่างเคร่งครัด เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

๒.๓ ควรตรวจสอบความสะอาดของสถานที่ อุปกรณ์ และการจัดพื้นที่และที่นั่งก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างปลอดภัย

๒.๔ ขณะรอคิวเข้าร่วมกิจกรรมให้เว้นระยะห่างตามจุดหรือสัญลักษณ์ที่ผู้จัดการแข่งขันกำหนด

๒.๕ นักกีฬาสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าก่อนและหลังการแข่งขัน และล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ๗๐% บ่อยครั้ง ทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน ส่วนผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา และล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล ๗๐% บ่อยครั้ง

๒.๖ ลดการพูดคุยที่ไม่จำเป็นระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม หากจำเป็นควรพูดโดยใช้ระดับเสียงปกติและไม่ตะโกน งดเว้นการจับมือ โอบกอดแสดงความดีใจ และเล็งไอหรือจามใกล้ผู้อื่นหากมีการไอหรือจามให้ปิดปากและจมูกให้สนิท ทั้งนี้ ไม่บ้วนน้ำลายหรือเสมหะและหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าโดยไม่จำเป็น

๒.๗ นักกีฬาทำความสะอาดอุปกรณ์กีฬาส่วนบุคคล ด้วยน้ำยาทำความสะอาดก่อนและหลังใช้งาน

๒.๘ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ หากพบว่าการจัดการแข่งขันไม่เป็นไปตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค