



## คู่มือการปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจการและกิจกรรมด้านการกีฬา เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด - ๑๙

### การแข่งขันกีฬาเทควันโด (แบบไม่มีผู้ชมในสนามแข่งขัน)

#### แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้จัดการแข่งขัน

##### ๑. การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ป้องกันโรค

๑.๑ ลงทะเบียนเพื่อจัดกิจกรรม และยืนยันการปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรคผ่านแอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” และแพลตฟอร์ม “สปิริต” ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

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

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

๑.๔ จัดให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ๗๐% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค ในบริเวณพื้นที่บริการต่าง ๆ รวมทั้งห้องสุขา ห้องอาบน้ำ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ในปริมาณที่เพียงพอต่อจำนวนผู้มาเข้าร่วมกิจกรรม

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



๑.๖ มีการตรวจสอบและจัดการพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อคำนวณจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เป็นไปตามมาตรการลดความแออัด

จัดระบบควบคุมจำนวนผู้เข้าร่วมการแข่งขันในพื้นที่แข่งขัน ให้มีจำนวนไม่เกิน ๕๐ คน โดยกำหนดจำนวนกลุ่มผู้เข้าร่วมการแข่งขันดังนี้

- (๑) นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน ฝั่งละจำนวนไม่เกิน ๔ คน รวมเป็น ๘ คน
  - (๒) ผู้ตัดสินให้คะแนน ผู้ตัดสินห้ามบนเวที+ประธานผู้ตัดสิน คู่ละ ๑๐ คน
  - (๓) แพทย์และพยาบาลสนาม จำนวน ๒ คน
  - (๔) ผู้สนับสนุน จำนวนไม่เกิน ๑๐ คน
  - (๕) เจ้าหน้าที่ด้านเทคนิคกีฬา จำนวนไม่เกิน ๑๐ คน
  - (๖) เจ้าหน้าที่ถ่ายทอดสด จำนวนไม่เกิน ๑๐ คน
- รวมทั้งสิ้น ไม่เกิน ๕๐ คน

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 เพื่อใช้ในการบันทึกภาพการให้และเข้าร่วมกิจกรรม บริเวณต่าง ๆ รอบสถานที่ เพื่อติดตามการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและพนักงาน หรือมีระบบแจ้งเตือน (Alert) กรณีพบผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามมาตรการ สามารถจัดให้มีเจ้าหน้าที่แจ้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทันที

## ๒. การเตรียมความพร้อมในการให้บริการ

### ๒.๑ มาตรการคัดกรองอาการป่วย

(๑) จัดให้มีการตรวจคัดกรอง อาการไข้ ไอ หอบเหนื่อย เป็นหวัด สำหรับผู้ประกอบการ พนักงาน ผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนก่อนเข้าสถานที่ ทั้งนี้ ควรมีอุณหภูมิร่างกายไม่เกิน ๓๗.๕ องศาเซลเซียส และไม่มีอาการระบบทางเดินหายใจ พร้อมติดสัญลักษณ์แสดงการคัดกรอง “ผ่าน” กรณีพบผู้ที่เข้าเกณฑ์สอบสวนโรคให้มีแนวทางปฏิบัติในการดูแล หรือแนวทางการส่งต่อผู้ที่มีอาการป่วยที่เหมาะสม รวมทั้งพิจารณาให้มีห้องแยกหรือบริเวณแยก พร้อมรายงานให้หน่วยงานที่รับผิดชอบทราบ

(๒) พิจารณาจัดทำแบบสอบถามประวัติเสี่ยง ทะเบียนบันทึกผู้มีอาการป่วย ประเภอบการปฏิบัติตามมาตรการฯ สำหรับผู้ประกอบการ พนักงาน ผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### ๒.๒ มาตรการในการป้องกันโรค

(๑) พิจารณาจัดให้มีแผนบริหารจัดการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ เช่น การเหลื่อมเวลา การควบคุม จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมไม่ให้แออัด การทำความสะอาดพื้นที่ส่วนรวมและพื้นผิวสัมผัสร่วม



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

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

(๔) พนักงาน ผู้ฝึกสอน และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต้องล้างมือบ่อยครั้งด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ๗๐% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค รวมทั้งก่อนและหลังการให้บริการ หรือหยิบจับของใช้ส่วนตัว

(๕) พิจารณาพัฒนานวัตกรรมการลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ และระบบจองคิวแบบออนไลน์ เพื่อให้บริการรูปแบบใหม่ในระยะยาว

(๖) การจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มในบริเวณที่จัดการแข่งขัน ให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคตามที่ราชการกำหนด

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

(๘) จัดให้มีเจ้าหน้าที่ตรวจตรา ควบคุม กำกับการให้บริการและการเข้าร่วมกิจกรรม ให้เป็นไปตามมาตรการควบคุมหลักอย่างเคร่งครัด

(๙) จัดให้มีการสื่อสาร/ประชาสัมพันธ์ สร้างความรู้ความเข้าใจ และแนะนำแนวทาง การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์รูปแบบต่าง ๆ เช่น ป้ายประชาสัมพันธ์ เสียงประชาสัมพันธ์ พร้อมทั้งมีการอบรมพนักงาน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พนักงาน และผู้ฝึกสอน ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

### ๒.๓ มาตรการทำความสะอาด

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

(๒) ทำความสะอาดอุปกรณ์กีฬาเช่น (เกวียน / เฮดการ์ด / ถุงมือ / ถุงเท้า) ให้เพียงพอตามจำนวนนักกีฬา และบริเวณพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู เคาน์เตอร์ รับบริการ ราวบันได อ่างล้างมือ โต๊ะ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น แอลกอฮอล์ ๗๐% หรือ โซเดียมไฮโปคลอไรต์ ๐.๑% ทั้งก่อนและหลังให้บริการ รวมทั้งซักเสื้อผ้าที่ใช้ในการฝึกซ้อมทุกครั้งหลังให้บริการ

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





(๔) เพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ โดยกำหนดให้มีการล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศหรือแผ่นกรองอากาศ อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง

(๕) จัดให้มีถังขยะชนิดมีฝาปิดเพื่อรวบรวมขยะต่าง ๆ โดยคัดแยกขยะ ได้แก่ ขยะทั่วไป ขยะอันตราย และขยะติดเชื้อ และมัดปากถุงให้แน่นก่อนรวบรวมส่งกำจัดตามหลักสุขาภิบาลทุกวัน

## แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม (นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง)

### ๑. การเตรียมตัวก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๑ หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอาการป่วย ใช้ ไอ จาม หรือเป็นหวัด ให้งดการไปเข้าร่วมกิจกรรม

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

๑.๓ พิจารณาลดการใช้ขนส่งสาธารณะในช่วงเวลาที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมหนาแน่น 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 หรือ จดบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทน

๒.๒ ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรคที่กำหนด ตามที่ผู้จัดการแข่งขันแนะนำอย่างเคร่งครัด เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

๒.๓ ควรตรวจสอบความสะอาดของสถานที่ อุปกรณ์ และการจัดพื้นที่และที่นั่งก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างปลอดภัย

๒.๔ ขณะรอคิวเข้าร่วมกิจกรรมให้เว้นระยะห่างตามจุดหรือสัญลักษณ์ที่ผู้จัดการแข่งขันกำหนด

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



๒.๖ ลดการพูดคุยที่ไม่จำเป็นระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม หากจำเป็นควรพูดโดยใช้ระดับเสียงปกติ และไม่ตะโกน งดเว้นการจับมือ โอบกอดแสดงความดีใจ และเลี้ยงไอหรือจามใกล้ผู้อื่นหากมีการไอหรือจามให้ปิดปาก และจมูกให้สนิท ทั้งนี้ ไม่บ้วนน้ำลายหรือเสมหะและหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าโดยไม่จำเป็น

๒.๗ นักกีฬาทำความสะอาดอุปกรณ์กีฬาส่วนบุคคล ด้วยน้ำยาทำความสะอาดก่อนและหลังใช้งาน

๒.๘ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ หากพบว่าการจัดการแข่งขันไม่เป็นไปตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค

