



## คู่มือการปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจการและกิจกรรมด้านการกีฬา เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด - ๑๙

### การแข่งขันกีฬาไตรกีฬา

(แบบไม่มีผู้ชมในสนามแข่งขัน)

#### แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้จัดการแข่งขัน

##### ๑. การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ป้องกันโรค

๑.๑ ลงทะเบียนเพื่อจัดกิจกรรม และยืนยันการปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรคผ่านแอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” และแพลตฟอร์ม “สปิริต” ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

๑.๒ จัดให้มีระบบลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ โดยใช้แอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” พร้อมทั้งชี้แจงพนักงานและให้คำแนะนำกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ หรือใช้มาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูล 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% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค ในบริเวณพื้นที่บริการต่าง ๆ รวมทั้งห้องสุขา ห้องอาบน้ำ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ในปริมาณที่เพียงพอต่อจำนวนผู้มาเข้าร่วมกิจกรรม

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



๑.๖ มีการตรวจสอบและจัดการพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อคำนวณจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เป็นไปตามมาตรการลดความแออัด

(๑) จำกัดจำนวนผู้ที่สามารถเข้าในสนามแข่งขันหรือในบริเวณสถานที่จัดการแข่งขัน มี ๓ กลุ่ม ดังนี้

#### กลุ่มที่ ๑ นักกีฬา

- นักกีฬาที่สมัครเข้าร่วมแข่งขัน และมีรายชื่อที่ปรากฏในระบบลงทะเบียนการแข่งขัน

#### กลุ่มที่ ๒ ฝ่ายจัดการแข่งขัน

- เจ้าหน้าที่ฝ่ายจัดการแข่งขัน แจกข้อมูลรายชื่อพร้อมจำนวนบุคลากรฝ่ายจัดการแข่งขันพร้อมับระบุหน้าที่เกี่ยวกับการแข่งขัน รวมถึงระยะเวลาในการปฏิบัติหน้าที่ โดยละเอียด โดยครอบคลุมถึงผู้ประสานงานทั่วไป เจ้าหน้าที่ดูแลสนาม ผู้ประกาศ เจ้าหน้าที่เทคนิคฯ ช่างซ่อมจักรยาน เจ้าหน้าที่ส่วนตักแต่งสถานที่ เจ้าหน้าที่กำกับเวที เจ้าหน้าที่ควบคุมการดำเนินการ พนักงานทำความสะอาด เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก บุคลากรทางการแพทย์ โดยครอบคลุมถึง เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลในห้อง Medical Room หรือทีมแพทย์ฉุกเฉิน เจ้าหน้าที่ประจำรถพยาบาล

#### กลุ่มที่ ๓ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน

- สื่อมวลชน ไม่นอนุญาตให้สื่อมวลชนที่ไม่ได้ลงทะเบียนล่วงหน้าเข้าในสนามแข่งขัน หรือเว้นแต่เป็นสื่อของทางผู้จัดการแข่งขันที่ผ่านการตรวจคัดกรองแล้ว

- ผู้สนับสนุนการจัดกิจกรรม ต้องผ่านการตรวจคัดกรองและลงทะเบียนล่วงหน้าเพื่อเข้าในสนามแข่งขัน

- ทีม Support นักกีฬา เช่น ผู้ฝึกสอน ทีมขนส่งจักรยานสำหรับการแข่งขันต้องผ่านการตรวจคัดกรองและลงทะเบียนล่วงหน้าเพื่อเข้าในสนามแข่งขัน

(๒) ผู้จัดการแข่งขันจัดเตรียมสถานที่ในการแข่งขันตามจุดต่าง ๆ พร้อมทั้งมีการตรวจสอบและจัดการพื้นที่ให้บริการ เพื่อคำนวณจำนวนผู้ที่เข้ามาในสนามตามมาตรการลดความแออัด ดังนี้

#### พื้นที่คัดกรองทุกคนที่จะเข้าสู่บริเวณการจัดการแข่งขัน

- ใช้พื้นที่กว้างและอากาศถ่ายเท พร้อมเตรียม เครื่องตรวจวัดอุณหภูมิ, เจลล้างมือ ไว้บริการในจำนวนที่พอเพียงต่อจำนวนผู้เข้ามายังพื้นที่

#### พื้นที่ลงทะเบียนและรับอุปกรณ์การแข่งขัน

- กำหนดรอบเวลาสำหรับการลงทะเบียน แบ่งกระจายนักกีฬาในจำนวนที่เหมาะสมต่อขนาดพื้นที่ จำนวนเจ้าหน้าที่ในการบริการ และ ระยะเวลา

- ใช้พื้นที่กว้างและอากาศถ่ายเท จัดวางผังการลงทะเบียนให้สามารถดำเนินการลงทะเบียนด้วยความสะดวก เว้นระยะตามที่กำหนด โดยใช้อัตราส่วน ๔ ตร.ม ต่อ ๑ คน



### พื้นที่จุดบริการช่างเทคนิคจักรยาน (Bike Service)

- ให้จัดลำดับการเข้ารับบริการโดยใช้ระบบคิว และ จัดพื้นที่สำหรับรอเข้ารับบริการแบบมีระยะห่างตามมาตรฐาน

- เพิ่มชุดช่างในการให้บริการ ให้สามารถดำเนินการได้ด้วยความเร็ว
- ไม่อนุญาตให้นักกีฬาที่ยังไม่ถึงคิวเข้าไปในพื้นที่บริการ

### Expo shop

- กำหนดกรอบพื้นที่โซนร้านค้าให้ชัดเจน
- จำกัดจำนวนคนเข้าออกให้มีความเหมาะสม โดยใช้อัตราส่วน ๔ ตร.ม ต่อ ๑ คน

### จุดเปลี่ยนประเภทกีฬา ( Transition )

- ในการนำจักรยานเข้าเก็บใน Transition ให้ใช้มาตรการควบคุมจำนวนนักกีฬาในพื้นที่ Transition โดยใช้อัตราส่วน ๕ ตร.ม ต่อ ๑ คน และจำกัดเวลาให้อยู่ในพื้นที่ได้คนละ ๑๕ นาที
- ในระหว่างเวลาทำการแข่งขัน จำกัดเวลาให้อยู่ในพื้นที่ได้คนละ ๑๐ นาที
- ในการนำอุปกรณ์ออกจาก Transition สามารถนำออกได้ตามช่วงเวลาที่กำหนดเท่านั้น และจำกัดเวลาให้อยู่ในพื้นที่ได้คนละ ๑๕ นาทีโดยต้องติดต่อกับเจ้าหน้าที่ควบคุมพื้นที่เพื่อจัดลำดับการเข้า - ออก
- มีการตีกรอบพื้นที่ควบคุมให้ชัดเจน เช่น กันรั้วและกำหนดทางเข้าออก
- จัดพื้นที่รอคิวการเข้า - ออก Transition โดยให้รักษาระยะห่าง ๑ - ๒ เมตร
- จัดระยะระหว่างแถวให้มีระยะห่างอย่างน้อย ๔ เมตร เพื่อรักษาระยะในระหว่างการเดินสวนกัน
- พื้นที่สำหรับ Team Relay ใน Transition นักกีฬาจะต้องอยู่ในพื้นที่ที่กำหนด โดยมีเจ้าหน้าที่ควบคุมพื้นที่ เพื่อจัดลำดับการเข้า - ออก

### จุดให้น้ำสำหรับนักกีฬา

- จุดให้น้ำหลังการว่ายน้ำ : จัดตั้งจุดแจกน้ำดื่มแบบขวดปิดฝา โดยมีการเพิ่มพื้นที่การรับน้ำให้มากขึ้น
- จุดให้น้ำในเส้นทางจักรยาน : จัดตั้งจุดแจก น้ำสะอาด และเกลือแร่ บรรจุให้ไว้ในกระบอกน้ำจักรยานปิดฝา หรือ ขวดน้ำปิดฝา โดยมีการเพิ่มพื้นที่การรับน้ำให้มากขึ้น
- จุดให้น้ำในเส้นทางวิ่ง : จัดตั้งจุดแจก น้ำดื่ม เกลือแร่ แบบขวดปิดฝา หรือ แก้วแบบมีฝาปิด โดยมีการเพิ่มพื้นที่การรับน้ำให้มากขึ้น
- หากในจุดให้น้ำมีการบริการด้านอาหารในเส้นทางการแข่งขัน อาจใช้เจลให้พลังงานทดแทนหรือหากจำเป็นต้องมีบริการด้านอาหาร ควรเป็นแบบมีบรรจุภัณฑ์ปิดสนิท โดยพื้นที่ในการรับอาหารควรมีระยะการแจกที่เหมาะสม อากาศถ่ายเท

### จุดเริ่มต้นการแข่งขัน

- การแข่งขันไตรกีฬาเริ่มต้นการแข่งขันด้วยการว่ายน้ำ ให้แบ่งจำนวนนักกีฬาที่จะเข้าสู่จุดปล่อยตัวเป็นรอบ(Wave) โดยคิดคำนวณจากขนาดพื้นที่บริเวณจุดปล่อยตัว ให้นักกีฬาเว้นระยะห่างจากคนข้างหน้า ๒ เมตร และคนด้านข้าง ๑.๕ เมตร กำหนดให้ไม่เกิน Wave ละ ๑๐๐ คน และ เว้นระยะเวลาระหว่าง Wave อย่างน้อย ๓ นาที เพื่อให้มีระยะห่างระหว่างบุคคล

- กำหนดเวลาเริ่มต้นการแข่งขันของแต่ละ Wave ให้ชัดเจน เพื่อควบคุมระยะห่าง



### เส้นชัย

- จัดพื้นที่สำหรับให้นักกีฬาในแต่ละระยะการแข่งขันหยิบเหรียญด้วยตนเอง แบบมีระยะห่างตามมาตรฐาน โดยมีเจ้าหน้าที่กำกับดูแลไม่ให้เกิดการแออัด และควบคุมเรื่องความสะอาด
- หากมีการแจกของที่ระลึกหลังการแข่งขัน ให้จัดพื้นที่สำหรับให้นักกีฬาในแต่ละระยะการแข่งขันรับของแบบมีระยะห่างตามมาตรฐาน โดยมีเจ้าหน้าที่กำกับดูแลไม่ให้เกิดการแออัด และควบคุมเรื่องความสะอาด

### จุดให้บริการอาหารและเครื่องดื่มหลังเส้นชัย

- จัดชุดอาหารและเครื่องดื่มให้นักกีฬานำไปรับประทานนอกพื้นที่การจัดงาน หรือในบริเวณที่จัดไว้ โดยมีการควบคุมทางด้านความสะอาด และ รักษาระยะห่างตามมาตรฐาน

### พื้นที่เวทีหลัก

- จัดที่นั่งสำหรับนักกีฬา โดยรักษาระยะห่างตามมาตรฐาน
- กรณีที่มีการประชุมอธิบายเส้นทาง ให้ใช้การทิวทัศน์โอบรรยายแทนการรวมตัวกันที่เวทีหลัก
- กรณีมีการมอบรางวัลแก่ผู้ชนะเลิศ ควรจัดสถานที่และจุดรับรางวัลให้มีระยะห่าง หรืออาจใช้การประกาศผ่านสื่อออนไลน์และจัดส่งรางวัลให้ภายหลัง

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 ทะเบียนบันทึกผู้ที่มีอาการป่วย ประกอบการปฏิบัติตามมาตรการฯ สำหรับผู้ประกอบการ พนักงาน ผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เข้าร่วมกิจกรรม



## ๒.๒ มาตรการในการป้องกันโรค

(๑) พิจารณาจัดให้มีแผนบริหารจัดการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดโรคโควิด 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 โดยใช้หน้ากากปิดและไม่ตะโกน ไม่เปิดหรือจับหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า โดยรักษาระยะห่างระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม และพนักงานคนอื่น อย่างน้อย ๑ เมตร

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

(๕) พิจารณาพัฒนานวัตกรรมการลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ และระบบจองคิวแบบออนไลน์ เพื่อให้บริการรูปแบบใหม่ในระยะยาว

(๖) การจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มในบริเวณที่จัดการแข่งขัน ให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรค ตามที่ราชการกำหนด

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

(๘) จัดให้มีเจ้าหน้าที่ตรวจตรา ควบคุม กำกับการให้บริการและการเข้าร่วมกิจกรรม ให้เป็นไปตาม มาตรการควบคุมหลักอย่างเคร่งครัด

(๙) จัดให้มีการสื่อสาร/ประชาสัมพันธ์ สร้างความรู้ความเข้าใจ และแนะนำแนวทาง การปฏิบัติตาม มาตรการป้องกันควบคุมโรค ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์รูปแบบต่าง ๆ เช่น ป้ายประชาสัมพันธ์ เสียงประชาสัมพันธ์ พร้อมทั้งมีการอบรมพนักงาน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พนักงาน และผู้ฝึกสอน ปฏิบัติตาม อย่างเคร่งครัด

## ๒.๓ มาตรการทำความสะอาด

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

(๒) ทำความสะอาดอุปกรณ์กีฬา และบริเวณพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู เคาน์เตอร์ รับบริการ ราวจับบันได อ่างล้างมือ โต๊ะ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น แอลกอฮอล์ ๗๐% หรือ โซเดียมไฮโปคลอไรต์ ๐.๑% ทั้งก่อนและหลังให้บริการ รวมทั้งซักเสื้อผ้าที่ใช้ในการฝึกซ้อมทุกครั้งหลัง ให้บริการ



(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 (นักศึกษา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง)

### ๑. การเตรียมตัวก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๑ หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอาการป่วย ไข้ ไอ จาม หรือเป็นหวัด ให้งดการไปเข้าร่วมกิจกรรม

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

๑.๓ พิจารณาลดการใช้ขนส่งสาธารณะในช่วงเวลาที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหนาแน่น เพื่อลดความเสี่ยงจากการโดยสารขนส่งสาธารณะระยะเวลานาน รวมทั้งสวมหน้ากากอนามัยและหน้ากากผ้าตลอดเวลา การโดยสารขนส่งสาธารณะ

๑.๔ ศึกษาคู่มือใช้งานและดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ที่สามารถใช้สแกน QR Code ก่อนเข้าและออกจากสถานที่ ผ่านแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด “ไทยชนะ”

๑.๕ อาจพกแอลกอฮอล์เจล ๗๐% สำหรับทำความสะอาดมือ เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

### ๒. ระหว่างและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๑ ลงทะเบียนเข้าและออกจากสถานที่ โดยใช้แอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” ด้วยการสแกน QR Code หรือจดบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทน

๒.๒ ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรคที่กำหนด

๒.๓ ควรตรวจสอบความสะอาดของสถานที่ อุปกรณ์ และการจัดพื้นที่และที่นั่งก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างปลอดภัย

๒.๔ ขณะรอคิวเข้าร่วมกิจกรรมให้เว้นระยะห่างตามจุดหรือสัญลักษณ์ที่ผู้จัดการแข่งขันกำหนด

๒.๕ นักกีฬาสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าก่อนและหลังการแข่งขัน และล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ๗๐% บ่อยครั้ง ทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน ส่วนผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาและล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% บ่อยครั้ง

๒.๖ ลดการพูดคุยที่ไม่จำเป็นระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม หากจำเป็นควรพูดโดยใช้ระดับเสียงปกติและไม่ตะโกน งดเว้นการจับมือ โอบกอดแสดงความดีใจ และเลี้ยงไอหรือจามใกล้ผู้อื่น หากมีการไอหรือจามให้ปิดปากและจมูกให้สนิท ทั้งนี้ ไม่บ้วนน้ำลายหรือเสมหะ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าโดยไม่จำเป็น



๒.๗ นักกีฬาทำความสะอาดอุปกรณ์กีฬาส่วนบุคคล ด้วยน้ำยาทำความสะอาดก่อนและหลังใช้งาน

๒.๘ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ หากพบว่าการจัดการแข่งขันไม่เป็นไปตาม มาตรการป้องกันควบคุมโรค

