

แนะนำวิธีเตรียมพร้อมร่างกายก่อนแข่ง



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำนักวิ่งเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนแข่งและขอให้ผู้จัดงานปฏิบัติตามแนวทางและมาตรฐานการจัดการงานวิ่ง รวมถึงเข้มงวดในการป้องกันตนเองจากโควิด-19 ด้วยหลัก UP (Universal Prevention) เพื่อความปลอดภัยของนักวิ่ง

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ในช่วงนี้ผู้จัดงานวิ่งมาราธอนได้เริ่มกลับมาจัดงานอีกครั้ง ซึ่งการวิ่งมาราธอนเป็นหนึ่งในรูปแบบการออกกำลังกายทางกาย หากร่างกายไม่พร้อมจะส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ รวมทั้งระบบกล้ามเนื้อ โดยจะมีอาการหน้ามืด หายใจไม่ออกแน่นหน้าอก เจ็บกล้ามเนื้อ รวมถึงหมดสติและหัวใจหยุดเต้นได้ นักวิ่งจึงควรปฏิบัติตามนี้ 1) เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนแข่ง ผ่านการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ร่างกายมีการปรับตัวให้พร้อมกับการออกกำลังกายที่มีระยะเวลา 2) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 7-9 ชั่วโมงทุกวัน 3) เลือกกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ควรเน้นกิน

อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น ขนมปัง กล้วย ไม้ตัดแอลกอฮอล์ และดื่มน้ำให้เพียงพอ

4) การวิ่งแต่ละครั้ง นักวิ่งควรมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้เลือดสูบฉีดไหลเวียนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และก่อนหยุดออกกำลังกายให้ชะลอความเร็วโดยการคลายอุ่น (cool down) ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้ง เพื่อลดอาการปวดเมื่อยและบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและ 5) ขณะวิ่ง ให้สังเกตร่างกายตนเองว่ามีอาการผิดปกติหรือไม่ เช่น ความเหนื่อย ความอ่อนล้าหรือหัวใจเต้นผิดปกติหวั่นไหว เป็นต้น หากไม่มั่นใจให้รับขอความช่วยเหลือยังจุดปฐมพยาบาลทันที

“ทั้งนี้ สหพันธ์สมาคมกรีฑานานาชาติ (International Association of Athletics Federations: IAAF) ได้จัดทำมาตรฐานการจัดการกิจกรรมวิ่งประเภทถนน โดยเน้นที่การออกแบบการแข่งขัน ทั้งการวางเส้นทาง ความปลอดภัย จัดให้มีน้ำดื่มและอาหาร สิ่ง

อำนวยความสะดวกให้กับผู้เข้าร่วมการแข่งขัน สำหรับการจัดการแข่งขันวิ่งมาราธอนนั้นจะต้องมีหน่วยแพทย์ รถพยาบาล ประจำตลอดการแข่งขัน รวมถึงจุดพยาบาลตลอดเส้นทาง โดยเฉพาะช่วงกลางและปลายของการวิ่ง ซึ่งมีความเสี่ยงสูงว่าอาจมีผู้บาดเจ็บเมื่อมีผู้ได้รับบาดเจ็บ ทีมแพทย์ฉุกเฉินจะสามารถเข้าไปช่วยเหลือและปฐมพยาบาลได้อย่างทันท่วงที เช่น การปั๊มหัวใจด้วยวิธีซีพีอาร์ (CPR) เป็นต้น โดยกำหนดให้มีหน่วยแพทย์ในการแข่งขันให้ได้มาตรฐานการจัดการกิจกรรมนอกจากนี้ ขอให้ผู้จัดงานและนักวิ่งเข้มงวดในการป้องกันตนเองจากโควิด-19 ด้วยหลัก UP (Universal Prevention) อย่างต่อเนื่องด้วย” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว



ใครจะรู้สึกกับคุณอย่างไร
ก็อย่าไปใส่ใจมาก
หากคุณเอาความสุขของคุณ
ไปผูกติดกับสายตาของคนอื่น
คุณจะหาความสุขได้ยาก
พระไพศาล วิสาโล

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.thaihealth.or.th/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร