



ระเบียบและข้อบังคับ

การแข่งขันกีฬา

ชิงแชมป์เทควันโดนครสุราษฎร์ธานี 2563

ซึ่งถ้วยผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี

วันเสาร์ที่ 7 พฤศจิกายน 2563

ณ สุราษฎร์ธานี ฮอลล์ ชั้น 4 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซา สุราษฎร์ธานี

1. การแข่งขันรายการ เทควันโด โอเพ่น นครสุราษฎร์ธานี 2563

2. คณะกรรมการอำนวยการจัดการแข่งขัน

ผ.อ รณชัย เรืองรักษ์ ผู้อำนวยการสถานศึกษา
นางวิรัตน์ คงราช รองผู้อำนวยการสถานศึกษา
คณะครูโรงเรียนกีฬาเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี
อ.จารุวัตร ม่วงยัง และ อ.สศุติ ตีระพัฒน์

3. รับสมัครนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน ระบบออนไลน์ www.gmacscore.com

ประเภท 1. เดี่ยวรูกิ แบบบุคคลแบ่งเป็น 4 คลาส

-คลาส A ประเภทมือเก่า ใช้ท่าเตะได้ทุกทักษะ มีคุณวุฒิตั้งแต่สายเขียวถึงสายดำ

-คลาส B ประเภทมือใหม่ เตะหัวได้ ห้ามใช้ท่าหมุนเตะหัว แต่สามารถหมุนเตะลำตัวได้ อัปเดต

20/10/2563

-คลาส C ประเภทมือใหม่พิเศษ ห้ามเตะท่าหมุนและห้ามเตะศีรษะทุกท่า มีคุณวุฒิตั้งแต่สายขาวถึงสายเหลือง สังกัดโรงเรียน

-คลาส School ประเภทมือใหม่พิเศษ ห้ามเตะท่าหมุนและห้ามเตะศีรษะทุกท่า มีคุณวุฒิตั้งแต่สายขาวถึงสายเหลือง สังกัดโรงเรียน

2. พุมเซ แบ่งเป็น พุมเซบุคคล, คู่ชาย คู่หญิง คู่ผสม, ทีมชาย ทีมหญิง ทีมผสม

หมายเหตุ - แข่งขันแบบ Ranking คะแนนรวม 4 อันดับ

ผู้แข่งขันสามารถลงแข่งในรุ่นอายุสูงกว่าตนเอง และสูงกว่าชั้นสายของตนเองได้

ประเภทต่อสู้ (เคียวรุกิ)

ประเภท ยูวชน ชาย – หญิง อายุไม่เกิน 3-4 ปี (พ.ศ.2559-2560) คลาส C, School

1. รุ่น A น้ำหนักไม่เกิน 15 กก.
2. รุ่น B น้ำหนักเกิน 15 กก. แต่ไม่เกิน 17 กก.
3. รุ่น C น้ำหนักเกิน 17 กก. แต่ไม่เกิน 19 กก.
4. รุ่น D น้ำหนักเกิน 19 กก. ขึ้นไป

ประเภท ยูวชน ชาย – หญิง อายุไม่เกิน 5-6 ปี (พ.ศ.2557-2558) คลาส B, C, School

1. รุ่น A น้ำหนักไม่เกิน 16 กก.
2. รุ่น B น้ำหนักเกิน 16 กก. แต่ไม่เกิน 18 กก.
3. รุ่น C น้ำหนักเกิน 18 กก. แต่ไม่เกิน 20 กก.
4. รุ่น D น้ำหนักเกิน 20 กก. แต่ไม่เกิน 23 กก.
5. รุ่น E น้ำหนักเกิน 23 กก. แต่ไม่เกิน 26 กก.
6. รุ่น F น้ำหนักเกิน 26 กก. ขึ้นไป

ประเภท ยูวชน ชาย – หญิง อายุ 7-8 ปี (พ.ศ. 2555-2556) คลาส A , B ,C, School

1. รุ่น A น้ำหนักไม่เกิน 20 กก
2. รุ่น B น้ำหนักเกิน 20 กก. แต่ไม่เกิน 23 กก.
3. รุ่น C น้ำหนักเกิน 23 กก. แต่ไม่เกิน 26 กก.
4. รุ่น D น้ำหนักเกิน 26 กก. แต่ไม่เกิน 29 กก.
5. รุ่น E น้ำหนักเกิน 29 กก. แต่ไม่เกิน 33 กก.
6. รุ่น F น้ำหนักเกิน 33 กก. แต่ไม่เกิน 36 กก.
7. รุ่น G น้ำหนักเกิน 36 กก. ขึ้นไป

ประเภท ยูวชน ชาย – หญิง อายุ 9 – 10 ปี (พ.ศ. 2553– 2554) คลาส A , B ,C, School

1. รุ่น A น้ำหนักไม่เกิน 23 กก.
2. รุ่น B น้ำหนักเกิน 23 กก. แต่ไม่เกิน 26 กก.
3. รุ่น C น้ำหนักเกิน 26 กก. แต่ไม่เกิน 29 กก.
4. รุ่น D น้ำหนักเกิน 29 กก. แต่ไม่เกิน 32 กก.
5. รุ่น E น้ำหนักเกิน 32 กก. แต่ไม่เกิน 36 กก.
6. รุ่น F น้ำหนักเกิน 36 กก. แต่ไม่เกิน 40 กก.
7. รุ่น G น้ำหนักเกิน 40 กก. ขึ้นไป

ประเภท ยูวชน ชาย – หญิง อายุ 11 - 12 ปี (พ.ศ. 2551 – 2552) คลาส A, B ,C, School

1. รุ่น A น้ำหนักไม่เกิน 28 กก.
2. รุ่น B น้ำหนักเกิน 28 กก. แต่ไม่เกิน 30 กก.
3. รุ่น C น้ำหนักเกิน 30 กก. แต่ไม่เกิน 33 กก.
4. รุ่น D น้ำหนักเกิน 33 กก. แต่ไม่เกิน 37 กก.
5. รุ่น E น้ำหนักเกิน 37 กก. แต่ไม่เกิน 40 กก.
6. รุ่น F น้ำหนักเกิน 40 กก. แต่ไม่เกิน 44 กก.
7. รุ่น G น้ำหนักเกิน 44 กก. แต่ไม่เกิน 48 กก.
8. รุ่น H น้ำหนักเกิน 48 กก. ขึ้นไป

ประเภท ยูวชนชาย อายุ 13 – 14 ปี (พ.ศ. 2549 – 2550) **คลาส A กระาะไฟฟ้า** , B ,C

1. รุ่น A น้ำหนักไม่เกิน 33 กก.
2. รุ่น B น้ำหนักเกิน 33 กก. แต่ไม่เกิน 37 กก.
3. รุ่น C น้ำหนักเกิน 37 กก. แต่ไม่เกิน 41 กก.
4. รุ่น D น้ำหนักเกิน 41 กก. แต่ไม่เกิน 45 กก.
5. รุ่น E น้ำหนักเกิน 45 กก. แต่ไม่เกิน 49 กก.
6. รุ่น F น้ำหนักเกิน 49 กก. แต่ไม่เกิน 53 กก.
7. รุ่น G น้ำหนักเกิน 53 กก. แต่ไม่เกิน 57 กก.
8. รุ่น H น้ำหนักเกิน 57 กก. แต่ไม่เกิน 61 กก.
9. รุ่น I น้ำหนักเกิน 61 กก. แต่ไม่เกิน 65 กก.
10. รุ่น J น้ำหนักเกิน 65 กก. ขึ้นไป

ประเภท ยูวชนหญิง อายุ 13 – 14 ปี (พ.ศ. 2549 – 2550) **คลาส A กระาะไฟฟ้า** , B , C

1. รุ่น A น้ำหนักไม่เกิน 29 กก.
2. รุ่น B น้ำหนักเกิน 29 กก. แต่ไม่เกิน 33 กก.
3. รุ่น C น้ำหนักเกิน 33 กก. แต่ไม่เกิน 37 กก.
4. รุ่น D น้ำหนักเกิน 37 กก. แต่ไม่เกิน 41 กก.
5. รุ่น E น้ำหนักเกิน 41 กก. แต่ไม่เกิน 44 กก.
6. รุ่น F น้ำหนักเกิน 44 กก. แต่ไม่เกิน 47 กก.
7. รุ่น G น้ำหนักเกิน 47 กก. แต่ไม่เกิน 51 กก.
8. รุ่น H น้ำหนักเกิน 51 กก. แต่ไม่เกิน 55 กก.
9. รุ่น I น้ำหนักเกิน 55 กก. แต่ไม่เกิน 59 กก.
10. รุ่น J น้ำหนักเกิน 59 กก. ขึ้นไป

ประเภท เยาวชน ชาย อายุ 15 – 17 ปี (พ.ศ. 2546 – 2548) **คลาส A เกราะไฟฟ้า** , B

1. รุ่น A น้ำหนักไม่เกิน 45 กก.
2. รุ่น B น้ำหนักเกิน 45 กก. แต่ไม่เกิน 48 กก.
3. รุ่น C น้ำหนักเกิน 48 กก. แต่ไม่เกิน 51 กก.
4. รุ่น D น้ำหนักเกิน 51 กก. แต่ไม่เกิน 55 กก.
5. รุ่น E น้ำหนักเกิน 55 กก. แต่ไม่เกิน 59 กก.
6. รุ่น F น้ำหนักเกิน 59 กก. แต่ไม่เกิน 63 กก.
7. รุ่น G น้ำหนักเกิน 63 กก. แต่ไม่เกิน 68 กก.
8. รุ่น H น้ำหนักเกิน 68 กก. แต่ไม่เกิน 73 กก.
9. รุ่น I น้ำหนักเกิน 73 กก. แต่ไม่เกิน 78 กก.
10. รุ่น J น้ำหนักเกิน 78 กก. ขึ้นไป

ประเภท เยาวชน หญิง อายุ 15 – 17 ปี (พ.ศ. 2546 – 2548) **คลาส A เกราะไฟฟ้า** , B

1. รุ่น A น้ำหนักไม่เกิน 42 กก.
2. รุ่น B น้ำหนักเกิน 42 กก. แต่ไม่เกิน 44 กก.
3. รุ่น C น้ำหนักเกิน 44 กก. แต่ไม่เกิน 46 กก.
4. รุ่น D น้ำหนักเกิน 46 กก. แต่ไม่เกิน 49 กก.
5. รุ่น E น้ำหนักเกิน 49 กก. แต่ไม่เกิน 52 กก.
6. รุ่น F น้ำหนักเกิน 52 กก. แต่ไม่เกิน 55 กก.
7. รุ่น G น้ำหนักเกิน 55 กก. แต่ไม่เกิน 59 กก.
8. รุ่น H น้ำหนักเกิน 59 กก. แต่ไม่เกิน 63 กก.
9. รุ่น I น้ำหนักเกิน 63 กก. แต่ไม่เกิน 68 กก.
10. รุ่น J น้ำหนักเกิน 68 กก. ขึ้นไป

ประเภท ประชาชน ชาย +18 ปี (ตั้งแต่พ.ศ. 2545) **คลาส A เกราะไฟฟ้า** , B

1. รุ่น A น้ำหนักไม่เกิน 54 กก.
2. รุ่น B น้ำหนักเกิน 54 กก. แต่ไม่เกิน 58 กก.
3. รุ่น C น้ำหนักเกิน 58 กก. แต่ไม่เกิน 63 กก.
4. รุ่น D น้ำหนักเกิน 63 กก. แต่ไม่เกิน 68 กก.
5. รุ่น E น้ำหนักเกิน 68 กก. แต่ไม่เกิน 74 กก.
6. รุ่น F น้ำหนักเกิน 74 กก. แต่ไม่เกิน 80 กก.
7. รุ่น G น้ำหนักเกิน 80 กก. แต่ไม่เกิน 87 กก.
8. รุ่น H น้ำหนักเกิน 87 กก. ขึ้นไป

ประเภท ประชาชน หญิง +18 ปี (ตั้งแต่พ.ศ. 2545) **คลาส A เกราะไฟฟ้า** , B

1. รุ่น A น้ำหนักไม่เกิน 46 กก.
2. รุ่น B น้ำหนักเกิน 46 กก. แต่ไม่เกิน 49 กก.
3. รุ่น C น้ำหนักเกิน 49 กก. แต่ไม่เกิน 53 กก.
4. รุ่น D น้ำหนักเกิน 53 กก. แต่ไม่เกิน 57 กก.
5. รุ่น E น้ำหนักเกิน 57 กก. แต่ไม่เกิน 62 กก.
6. รุ่น F น้ำหนักเกิน 62 กก. แต่ไม่เกิน 67 กก.
7. รุ่น G น้ำหนักเกิน 67 กก. แต่ไม่เกิน 73 กก.
8. รุ่น H น้ำหนักเกิน 73 กก.ขึ้นไป

ประเภท ต่อบุ้ทิม 3 คน ชาย ,หญิง

ยุวชน อายุ ไม่เกิน 10ปี น้ำหนักรวม	ทีมชายไม่เกิน 110 กก.	ทีมหญิงไม่เกิน 100 กก.
ยุวชน อายุ ไม่เกิน 12ปี น้ำหนักรวม	ทีมชายไม่เกิน 150 กก.	ทีมหญิงไม่เกิน 130 กก.
ยุวชน อายุ ไม่เกิน 15ปี น้ำหนักรวม	ทีมชายไม่เกิน 180 กก.	ทีมหญิงไม่เกิน 160 กก.
เยาวชน อายุ ไม่เกิน 17ปี น้ำหนักรวม	ทีมชายไม่เกิน 200 กก.	ทีมหญิงไม่เกิน 180 กก.
ประชาชน อายุ +18ปี น้ำหนักรวม	ทีมชายไม่เกิน 220 กก.	ทีมหญิงไม่เกิน 200 กก.

5. กติกาการแข่งขัน เคียวรุกิ

- 5.1 ใช้กติกาการแข่งขันเทควันโดสากล WT
- 5.2 การแข่งขันใช้อุปกรณ์ตัดสินแบบเครื่อง อิเล็กทรอนิกส์
- 5.3 นักกีฬา 1 คน มีสิทธิ์สมัครแข่งขันเคียวรุกิ ได้เพียง 1 รุ่น เท่านั้น
- 5.4 ใช้วิธีการแข่งขันแบบแพ้คัดออก
- 5.5 การตัดสินของคณะกรรมการให้ถือเป็นที่สุด
- 5.6 ไม่มีการชิงตำแหน่งที่ 3 โดยให้มีตำแหน่งที่ 3 ร่วมกัน 2 คน
- 5.7 เมื่อรายงานตัวเสร็จเรียบร้อยแล้วให้หนึ่งยังแนวรอคอยตามที่ฝ่ายจัดการแข่งขันจัดไว้ให้ ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามให้ตัดสิทธิ์ออกจากการแข่งขัน (หากมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อความเหมาะสมจะแจ้งให้ทราบในวันประชุมผู้จัดการทีม)
- 5.8 การแข่งขันเคียวรุกิบุคคล ใช้เกราะไฟฟ้า **ELECTRONIC KPNP** รุ่นอายุ 13-14 ปี, 15 – 17ปี และ รุ่นประชาชน +18 ปี คลาส A เท่านั้น
- 5.9 การแข่งขันประเภทเคียวรุกิบุคคลใช้เกราะธรรมดา รุ่นอายุไม่เกิน 6 ปี, 7-8 ปี, 9-10 ปี, 11-12ปี ,13-14 ปี (คลาส B, C) ,15-17 ปี (คลาส B)
- 5.10 คลาส C แบ่งเป็นกลุ่ม 4 คน เตะไม่เกิน 2 รอบ และคลาสโรงเรียนแบ่งกลุ่มเตะ 1 รอบ หากมีนักกีฬา 3 คน ต้องเตะรอบชิงชนะเลิศในรอบที่ 2

หมายเหตุ - หากมีผู้สมัครเข้าร่วมการแข่งขันเป็นจำนวนมาก คณะกรรมการจัดการแข่งขันขอสงวนสิทธิ์ในการปรับเปลี่ยนเวลาและกติกาในการแข่งขันเพื่อความสอดคล้องกันระหว่างจำนวนผู้เข้าแข่งขันกับระยะเวลาดำเนินการแข่งขัน โดยการพิจารณาของประธานอำนวยการจัดการแข่งขัน

6. อุปกรณ์การแข่งขันเคียวรูกิ

ให้นักกีฬานำอุปกรณ์การแข่งขันมาด้วยตนเองและจะมีการตรวจอุปกรณ์การแข่งขันก่อนนักกีฬาเข้าสู่สนามการแข่งขัน อุปกรณ์การแข่งขันที่ต้องเตรียมมามีดังนี้

6.1 เกราะป้องกันตัว

6.2 หมวกป้องกันศีรษะ

6.3 สนับแขนและสนับขา

6.4 กระจับ

6.5 ถุงมือและถุงเท้า

6.6 รุ่นเยาวชนอายุ 13-14 ปี, เยาวชนอายุ 15-17 ปี และประชาชน ต้องใส่ฟันยาง

6.7 รุ่นเยาวชนอายุ 13-14 ปี เยาวชนอายุ 15-17 ปี และ ประชาชน เฉพาะคลาส A ต้องเตรียมถุงเท้าไฟฟ้า

ELECTRONIC KP&P มาด้วยตัวเอง

6.8 อุปกรณ์เพิ่มเติมที่สามารถใส่ลงแข่งขันได้ ได้แก่ สนับเข่า และสนับศอก ต้องเป็นวัสดุที่ไม่เป็นวัสดุแข็ง เช่น โลหะหรือ พลาสติก

6.9 ห้ามตัดแปลงอุปกรณ์ถุงเท้า ELECTRONIC KP&P ที่ใช้ในการแข่งขันโดยเด็ดขาด

หมายเหตุ - ทางคณะกรรมการจัดการดำเนินงานจะไม่สำรองอุปกรณ์แข่งขันไว้ ให้นักกีฬานำอุปกรณ์การแข่งขันมาด้วยตัวเอง ยกเว้น เกราะป้องกันตัว ELECTRONIC KP&P และถุงเท้าไฟฟ้า ทางคณะกรรมการจัดการดำเนินงานจะเตรียมไว้ให้

ประเภทท่าร่ำ (Poomsae)

กำหนดให้มีการแข่งขันดังนี้ **ประเภท พุมเซ** บุคคล, คู่ชาย คู่หญิง คู่ผสม, ทีมชาย ทีมหญิง ทีมผสม

รุ่นอายุ / ระดับ สาย	ขาว	เหลือง	เขียว	ฟ้า	น้ำตาล	แดง	ดำแดง, ดำ
ไม่เกิน 4 ปี	6 Blocks	Pattern 1	Pattern 3				
5 - 6 ปี	6 Blocks	Pattern 1	Pattern 3	Pattern 5	Pattern 7	Pattern 8	Koryo
7 - 8 ปี	6 Blocks	Pattern 1	Pattern 3	Pattern 5	Pattern 7	Pattern 8	Koryo
9 - 10 ปี	6 Blocks	Pattern 1	Pattern 3	Pattern 5	Pattern 7	Pattern 8	Koryo
11 - 12 ปี	6 Blocks	Pattern 1	Pattern 3	Pattern 5	Pattern 7	Pattern 8	Koryo
13 - 14 ปี	6 Blocks	Pattern 1	Pattern 3	Pattern 5	Pattern 7	Pattern 8	Keumgang
15 - 17 ปี	6 Blocks	Pattern 1	Pattern 3	Pattern 5	Pattern 7	Pattern 8	Taebaek
+18 ปี	6 Blocks	Pattern 1	Pattern 3	Pattern 5	Pattern 7	Pattern 8	Taebaek

9. ทางคณะกรรมการจัดการแข่งขัน **ไม่**รับผิดชอบต่ออุบัติเหตุ การบาดเจ็บ และความเสียหายใด ๆ ทั้งสิ้น

10. กำหนดการแข่งขัน

วันศุกร์ที่ 6 พฤศจิกายน 2563	
เวลา 16.00 - 19.00 น.	รับไอทีการ์ด ชำระเงินค่าสมัครแข่งขัน
เวลา 17.00 - 20.00 น.	ซั้่งน้ำหนัก
วันเสาร์ที่ 7 พฤศจิกายน 2563	
เวลา 07.30 - 08.15 น.	ซั้่งน้ำหนัก
เวลา 08.30 - 08.50 น.	จับคู่พิเศษ
เวลา 08.40 - 08.50 น.	ประชุมผู้จัดการทีม
เวลา 09.00 น.	เริ่มการแข่งขัน

**นักกีฬาชาย ไม่สามารถเกินกำหนดที่สมัครแข่งขัน / นักกีฬาหญิงสามารถเกินกำหนดที่สมัครแข่งขันได้ 3 ชีด

**นักกีฬาที่ซั้่งน้ำหนักในตอนเช้าวันแข่งขันไม่สามารถเปลี่ยนรุ่นน้ำหนักได้

**** รับ ID การ์ด ก่อนซั้่งน้ำหนัก **** กรุณาเตรียมบัตรประชาชนตัวจริงเวลาซั้่งน้ำหนัก *****

11. ค่าสมัคร

เคียวรูกิ (เกราะธรรมดา)	600 บาท
เคียวรูกิ (เกราะไฟฟ้า)	600 บาท
เคียวรูกิทีม	1,200 บาท
พุ่มเซเดี่ยว	600 บาท
พุ่มเซคู่	900 บาท
พุ่มเซทีม	1,200 บาท

ชำระค่าแข่งขัน

ครูปุ้ย นายจรรูวัตร ม่วงยัง

ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 807-0733-861

โทร 06-4927-7789

12. รางวัลการแข่งขันนักกีฬา

- 12.1 ชนะเลิศ เหรียญทอง พร้อมเกียรติบัตร
- 12.2 รอง อันดับ 1 เหรียญเงิน พร้อมเกียรติบัตร
- 12.3 รอง อันดับ 2 (ร่วมกัน 2 คน) เหรียญทองแดง พร้อมเกียรติบัตร

13. ถ้วยรางวัลนักกีฬายอดเยี่ยม

ประเภท เคียวรุกิ

ถ้วยรางวัลนักกีฬายอดเยี่ยมเคียวรุกิ Class A - B (12 ใบ)

รุ่นอายุไม่เกิน 6 ปี ชาย 1 รางวัล, หญิง 1 รางวัล

รุ่นอายุ 7- 8 ปี ชาย 1 รางวัล, หญิง 1 รางวัล

รุ่นอายุ 9 - 10 ปี ชาย 1 รางวัล, หญิง 1 รางวัล

รุ่นอายุ 11 - 12 ปี ชาย 1 รางวัล, หญิง 1 รางวัล

รุ่นอายุ 13 - 14 ปี ชาย 1 รางวัล, หญิง 1 รางวัล

รุ่นอายุ 15 - 17 ปี ชาย 1 รางวัล, หญิง 1 รางวัล

ประเภท พุ่มเซ่

บุคคลชาย 1 รางวัล, หญิง 1 รางวัล

ผู้ฝึกสอนยอดเยี่ยม

คลาส A – B – C และพุ่มเซ่

14. ถ้วยรางวัลคะแนนรวม

14.1 ถ้วยชนะเลิศ คะแนนรวม เคียวรุกิ ชนะเลิศ Class A, B, C

14.2 ถ้วยชนะเลิศ คะแนนรวม พุ่มเซ่ ชนะเลิศ

15. หลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล

15.1 ถ้วยรางวัล นับคะแนน จากจำนวนเหรียญทองที่มีการแข่งขัน 3 คนขึ้นไป เฉพาะ Class A และ B กรณีเท่ากัน จะนับเหรียญเงิน และหากเท่ากันจะนับเหรียญทองแดงในลำดับต่อมา

15.2 นักกีฬายอดเยี่ยม นักกีฬาที่ได้เหรียญทองในรุ่นที่มีนักกีฬาจำนวนเยอะที่สุด หากเท่ากันจะพิจารณาจากผลคะแนน และกรณีเท่ากันอีกครั้งจะพิจารณาจากดุลพินิจผู้ตัดสิน จำนวนการถูกกัมเจิม และมารยาทในการแข่งขัน

รายละเอียดการสมัครแข่งขัน



แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
(นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง)

1. การเตรียมตัวก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

1.1 หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอาการป่วย ไข้ ไอ จาม หรือเป็นหวัด ให้งดการไปเข้าร่วมกิจกรรม

1.2 พิจารณาลงทะเบียนเพื่อสมัครเข้าร่วมการแข่งขันหรือจองคิวล่วงหน้าด้วยระบบออนไลน์ หรือโทรศัพท์ และควรเว้นช่วงที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก เพื่อลดความแออัด รวมทั้งการชำระเงินค่าบริการ ผ่านระบบออนไลน์ (e-Payment) หรือ QR Code ผ่านแอปพลิเคชัน หากชำระด้วยเงินสด ต้องไม่สัมผัสมือโดยตรง

1.3 พิจารณาลดการใช้ขนส่งสาธารณะในช่วงเวลาที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหนาแน่น เพื่อลดความเสี่ยงจากการโดยสารขนส่งสาธารณะระยะเวลานาน รวมทั้งสวมหน้ากากอนามัยและหน้ากากผ้าตลอดเวลาการโดยสารขนส่งสาธารณะ

1.4 ศึกษาคู่มือใช้งานและดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ที่สามารถใช้สแกน QR Code ก่อนเข้าและออกจากสถานที่ผ่านแอปพลิเคชัน “ไทยชนะ”

1.5 อาจพกแอลกอฮอล์เจล 70% สำหรับทำความสะอาดมือ เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

2. ระหว่างและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

2.1 ลงทะเบียนเข้าและออกจากสถานที่ โดยใช้แอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” ด้วยการสแกน QR Code หรือจัดบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทน

2.2 ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรคที่กำหนด ตามที่ผู้จัดการแข่งขันแนะนำอย่างเคร่งครัด เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

2.3 ควรตรวจสอบความสะอาดของสถานที่ อุปกรณ์ และการจัดพื้นที่และที่นั่งก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างปลอดภัย

2.4 ขณะรอคิวเข้าร่วมกิจกรรมให้เว้นระยะห่างตามจุดหรือสัญลักษณ์ที่ผู้จัดการแข่งขันกำหนด

2.5 นักกีฬาสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าก่อนและหลังการแข่งขัน และล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล 70% บ่อยครั้ง ทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน ส่วนผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา และล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล 70% บ่อยครั้งคู่มือการปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจการและกิจกรรมด้านการกีฬา เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด – 19 10

2.6 ลดการพูดคุยที่ไม่จำเป็นระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม หากจำเป็นควรพูดโดยใช้ระดับเสียงปกติ และไม่ตะโกน งดเว้นการจับมือ โอบกอดแสดงความดีใจ และเลียขี้ไคลหรือจามใกล้ผู้อื่นหากมีการไอหรือจามให้ปิดปาก และจุ่มก้นให้สนิท ทั้งนี้ ไม่บ้วนน้ำลายหรือเสมหะและหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าโดยไม่จำเป็น

2.7 นักกีฬาทำความสะอาดอุปกรณ์กีฬาส่วนบุคคล ด้วยน้ำยาทำความสะอาดก่อนและหลังใช้งาน

อ้างอิง คู่มือการปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจการและกิจกรรมด้านการกีฬา เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด – 19 ฉบับที่ 3