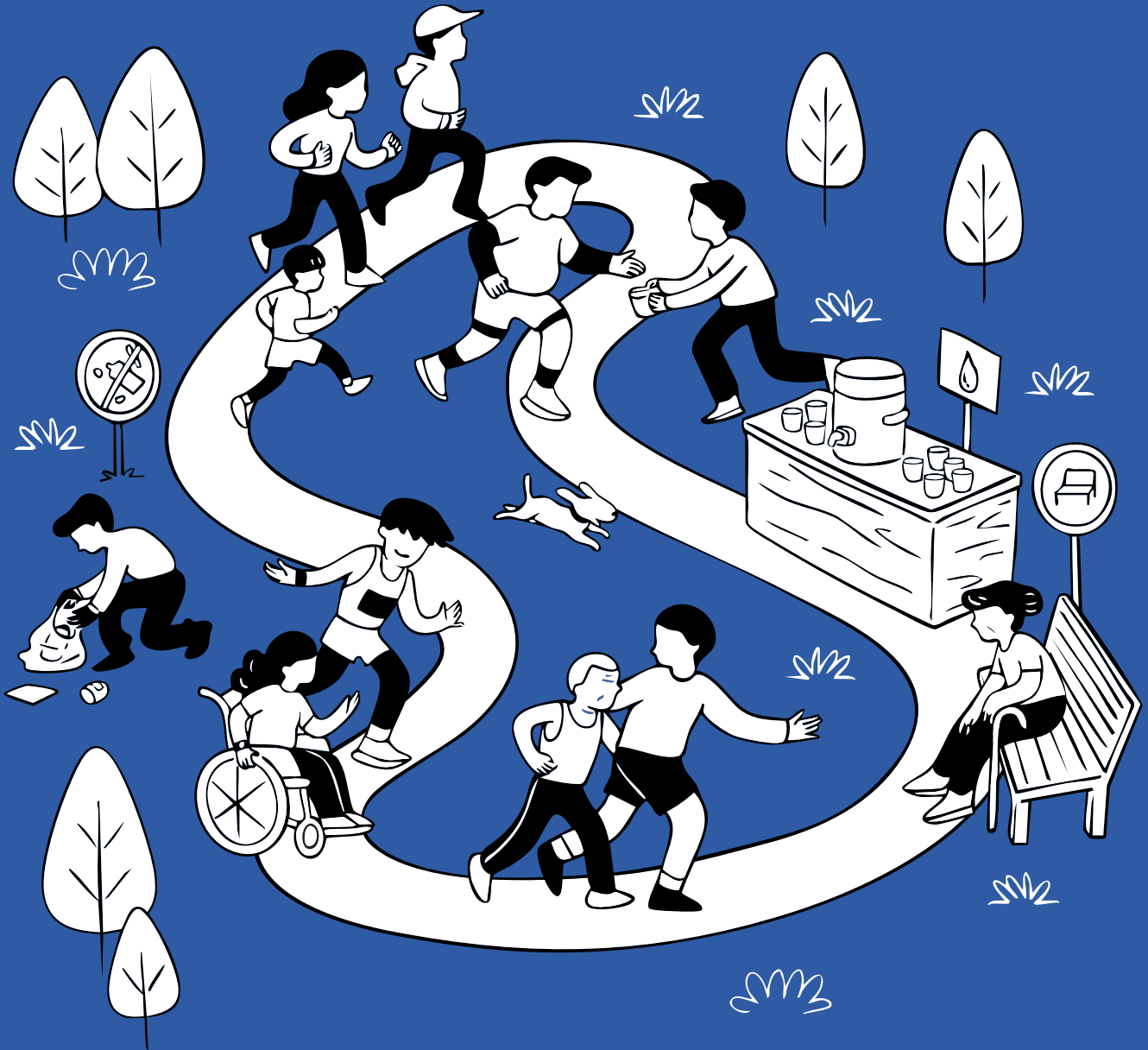


# คู่มือมารยาทนักวิ่ง

Runner's Sharing  นักวิ่ง โอดอล



คู่มือมารยาทนักวิ่งฉบับนี้เป็นกิจกรรมภายใต้โครงการยุทธศาสตร์  
ส่งเสริมการวิ่งเพื่อสุขภาพ

กันยายน 2568



ไทยแอคทีฟทุกที่  
สังคมดีทั่วไทย  
activethai.org

## คู่มือมารยาทนักวิ่ง Runner's Sharing นักวิ่งไอดอล

ผู้เขียน	สิกิต ดวือนอนโต อริฟริโดโด อรณา จันทรศิริ สิริชัย เหมือนยา อรปรียา มงคล
บรรณาธิการ	อรปรียา มงคล สิกิต ดวือนอนโต อริฟริโดโด อรณา จันทรศิริ
ออกแบบและศิลปกรรม	ศตวรรษที่ วังทิพย์
พิสูจน์อักษร	พุดมีปัญญา เรืองสม
จัดทำโดย	ศูนย์วิจัย ActiveThai.org คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2942-8960-3 ต่อ 0 โทรสาร 0-2940-5413 อีเมล activethai.org@gmail.com เว็บไซต์ www.activethai.org
สนับสนุนโดย	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อ้างอิง	คู่มือมารยาทนักวิ่ง Runner's Sharing นักวิ่งไอดอล. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2568.

© ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ไม่สงวนลิขสิทธิ์ สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้

โดยให้อ้างอิงที่มา

# กิตติกรรมประกาศ



คู่มือมารยาทนักวิ่ง Runner's Sharing นักวิ่งไอดอล ฉบับนี้ เป็นผลผลิตสำคัญจากโครงการพัฒนาศาสตร์ส่งเสริมการวิ่งเพื่อสุขภาพของประเทศไทย ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คณะผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์คู่มือฉบับนี้ให้เกิดขึ้น โดยคู่มือนี้เป็นผลงานที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของชุมชนนักวิ่งอย่างแท้จริง

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สำนัก 5) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้การสนับสนุนโครงการนี้ ขอขอบพระคุณ ดร. ณรงค์ เทียมเมฆ มูลนิธิสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย ผู้จัดกิจกรรมงานวิ่งเพื่อสุขภาพ ในความกรุณาให้ข้อเสนอแนะต่อทิศทางและการใช้ประโยชน์ในการจัดทำคู่มือฉบับนี้ ตลอดจนขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่มีประสบการณ์ในการส่งเสริมการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ที่ร่วมหาหรือแนวทางการสื่อสาร กลยุทธ์ และแผนการดำเนินงานในการพัฒนาคู่มือ

ขอขอบคุณชุมชนนักวิ่งทุกท่าน นักวิ่งกว่า 150 ราย จาก 6 Facebook Page และนักวิ่งจากภาคสนาม 31 ท่าน จากชมรมวิ่งเพื่อนกัน Runner และชมรมวิ่ง Park Run Thailand ทั้งนักวิ่งที่มีประสบการณ์ นักวิ่งมือใหม่ นักวิ่งวัยเก๋า นักวิ่งวัยทำงาน และนักวิ่งในกลุ่มเปราะบาง ที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์จริงและสะท้อนประสบการณ์อย่างตรงไปตรงมา ทางคณะผู้วิจัยได้รวบรวมและนำมาใช้เติมเต็มเนื้อหาในคู่มือฉบับนี้

คู่มือมารยาทนักวิ่งฉบับนี้ถูกสร้างขึ้นเพื่อสร้างชุมชนนักวิ่งที่อบอุ่น ที่ทุกคนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ไม่ว่าจะวิ่งเร็วหรือช้า ลดประสบการณ์ไม่ดีและเพิ่มประสบการณ์ดี ๆ ให้มากขึ้นในชุมชนนักวิ่ง ส่งเสริมการยอมรับกันและกันโดยไม่ตัดสินคนอื่นจาก pace หรือรูปร่าง และสร้างวัฒนธรรมการช่วยเหลือกัน ให้กำลังใจ และดูแลความปลอดภัยร่วมกัน

คู่มือนี้จะมีความหมายและสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อชุมชนนักวิ่งยอมรับและนำไปใช้จริงเท่านั้น ขอขอบคุณทุกท่านที่เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างชุมชนนักวิ่งไทยให้น่าอยู่และเป็นแบบอย่างที่ดีต่อไป

**“เราฝันถึงชุมชนนักวิ่งที่ทุกคนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ที่มีการยอมรับกันและกัน ใส่ใจกันและกัน เป็นแบบอย่างที่ดี และสร้างความสุขร่วมกัน”**

คณะผู้วิจัย  
กันยายน 2568

# บทนำ



## ทำไมต้องมี คู่มือมารยาทนักวิ่ง Runner's Sharing นักวิ่งไอดอล? เพราะทุกวันนี้

การเดินและการวิ่งได้กลายเป็นไลฟ์สไตล์ของผู้คนจำนวนมากไม่เพียงเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและใจ แต่ยังเป็นสื่อกลางเชื่อมความสัมพันธ์ของผู้คนเข้าด้วยกัน ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2564 ระบุว่า คนไทยกว่า 30% เลือกเดินหรือวิ่งเป็นกิจกรรมหลักในการออกกำลังกาย\* สะท้อนถึงการเติบโตของชุมชนนักวิ่ง ที่มีพลังและบทบาทสำคัญต่อการขับเคลื่อนสุขภาวะของสังคมไทย

สิ่งที่เราพบในชุมชนนักวิ่งขณะนี้ มีทั้งภาพที่น่าประทับใจ เช่น ความมีน้ำใจของนักวิ่งรุ่นพี่ การให้กำลังใจ ความช่วยเหลือ การแบ่งปันความรู้ และการสรรสร้างกิจกรรมเพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกัน แต่ก็ยังมีประสบการณ์ที่ไม่ค่อยประทับใจ เช่น การขาดความใส่ใจเรื่องความปลอดภัยของตนเองและเพื่อนนักวิ่ง การวิ่งแทรกโดยไม่ระวัง การไม่เคารพพื้นที่สาธารณะ การทิ้งขยะ รวมถึงการใช้คำพูดด้อยค่าเพื่อนนักวิ่งด้วยกัน

**คู่มือมารยาทนักวิ่ง Runner's Sharing นักวิ่งไอดอล** จึงถูกจัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับ **ผู้ดูแลสุขภาพผ่านการเดินวิ่งทุกคน** ในการใช้พื้นที่วิ่งร่วมกันอย่างเข้าใจ ไม่ใช่กฎหรือข้อบังคับ แต่เป็นคำแนะนำที่เข้าใจง่าย ยืดหยุ่น และนำไปใช้ได้จริงในทุกสถานการณ์ เพื่อสร้างบรรยากาศของการวิ่งที่ปลอดภัย เป็นมิตร และเต็มไปด้วยน้ำใจ ไม่ว่าคุณจะวิ่งคนเดียววิ่งเป็นกลุ่ม หรือวิ่งในงานวิ่งขนาดใหญ่

**น้ำใจนักวิ่ง เครื่องมือสำคัญสู่การเปลี่ยนแปลง** เพราะการมีน้ำใจ ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของพฤติกรรมส่วนบุคคล แต่คือหนึ่งในคุณแจสำคัญที่ช่วยผลักดันยุทธศาสตร์ระดับชาติด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สร้างสังคมที่เคารพและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คู่มือเล่มนี้จึงมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนเป้าหมายของประเทศ ทั้งในด้านสุขภาพ การสร้างพื้นที่ปลอดภัย และการขับเคลื่อนสังคมที่มีน้ำใจและความเคารพต่อกัน

**เมื่อการวิ่งไม่ใช่การแข่งขัน** แต่คือ การวิ่งเพื่อสุขภาพ คู่มือเล่มนี้ขอชวนคุณมาร่วมเปิดมุมมองใหม่ของการวิ่งที่ไม่ใช่เพื่อชนะใคร แต่เพื่อชนะใจตัวเอง เพราะเราเชื่อว่าทุกคนมีคุณค่าเท่าเทียมกันบนเส้นทางวิ่ง ไม่ว่าจะวิ่งเร็วหรือช้า ไม่ว่าจะคุณเพิ่งเริ่มต้น หรือวิ่งมานานับร้อยกิโลเมตร สิ่งสำคัญไม่ใช่เส้นชัย แต่อยู่ที่การได้ออกมาวิ่งเพื่อตัวเอง และการได้ร่วมทางกับเพื่อนนักวิ่งที่มีเป้าหมายเดียวกัน เพื่อสุขภาพและความสุขในชีวิต

ดังนั้น น้ำใจนักวิ่ง จึงเป็นเสมือนหัวใจสำคัญระหว่างเส้นทางการวิ่งที่จะต่อยอดสู่ชุมชนนักวิ่งที่สร้างความสุขร่วมกัน ทำให้เกิดชุมชนนักวิ่งที่มีความเคารพ เข้าใจ ยอมรับ และให้เกียรติกันบนพื้นที่สาธารณะ เพราะคุณก็เป็น นักวิ่งไอดอล ได้ จากคุณธรรมดาที่ไม่เพียงดูแลสุขภาพของตัวเอง แต่ยังสามารถสร้างแรงบันดาลใจ และส่งต่อพลังบวกให้แก่เพื่อนนักวิ่งในทุกก้าวที่ออกมารวิ่งได้ด้วย

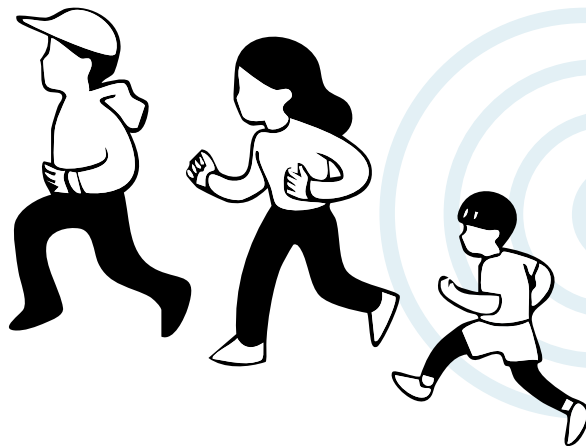
\* สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชากรไทย พ.ศ. 2564. กรุงเทพฯ: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.

# สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	ก
บทนำ	ข
สารบัญ	ค
ส่วนที่ 1 SHARING ค่านิยมนักวิ่งสร้างได้	1
ส่วนที่ 2 SHARING นักวิ่งไอดอล เริ่มที่ตัวเรา	5
ส่วนที่ 3 SHARING เมื่อเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนนักวิ่ง	9
ส่วนที่ 4 SHARING เมื่อวิ่งในพื้นที่สาธารณะ	11
ส่วนที่ 5 SHARING เมื่อเข้าร่วมงานวิ่ง	15
ส่วนที่ 6 SHARING พลับบวกรสร้างได้ทุกครั้งที่ออกมาวิ่ง	19
ส่วนที่ 7 SHARING มาร่วมพัฒนานักวิ่งไอดอลร่วมกัน	23



# 1 SHARING ค่านิยม นักวิ่ง สร้างได้



## ค่านิยมหลักในการสร้างวัฒนธรรมชุมชนเดินวิ่ง

ประเทศไทยส่งเสริมการวิ่งเพื่อสุขภาพ ภายใต้แนวคิดที่ว่า การวิ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างความสุข ยอมรับความหลากหลาย และสร้างสังคมที่ดีได้ เมื่อการวิ่งได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน การสร้างค่านิยมนักวิ่งที่ดีจึงมีความสำคัญ ทั้งการสร้างพฤติกรรมและทัศนคติที่ดี เพื่อให้ทุกก้าวที่ออกวิ่งเต็มไปด้วยรอยยิ้ม ซึ่งเราสามารถช่วยสร้างวัฒนธรรมการวิ่งที่ดีในประเทศไทยได้ผ่าน **ค่านิยมหลัก 6 ข้อ** ที่ไม่ใช่กฎ แต่คือแนวทางที่เราทุกคนเลือกปฏิบัติได้ตั้งใจ เพื่อให้เกิดภาพชุมชนนักวิ่งที่ดีและมีความสุขร่วมกัน

### 1. เคารพต่อตนเองและผู้อื่น

นักวิ่งแต่ละคนล้วนแตกต่างกัน ไม่ว่าจะวิ่งเร็วหรือช้า อายุมากหรือน้อย หรือเพิ่งเริ่มหรือมีประสบการณ์ ทุกคนควรได้รับความรู้สึกปลอดภัย เป็นที่ยอมรับ และได้รับกำลังใจจากเพื่อนนักวิ่งด้วยกัน

- เคารพขีดจำกัดและความต้องการของตัวเอง เช่น ถ้ารู้สึกเหนื่อยหรือเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ควรหยุดพัก ไม่ควรฝืนวิ่งต่อ
- ยอมรับและเห็นคุณค่าในความตั้งใจของผู้อื่น เช่น ให้กำลังใจนักวิ่งที่พยายามวิ่งแม้จะช้ากว่า
- เลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายหรือทำให้เพื่อนนักวิ่งรู้สึกหมดกำลังใจ เช่น ไม่แซงในที่แคบโดยไม่บอกกล่าว, ไม่พูดจาเหน็บแนมเพื่อนนักวิ่ง
- มอบรอยยิ้ม คำทักทาย หรือแสดงความมีน้ำใจระหว่างทางวิ่ง เช่น ยิ้มทักทายนักวิ่งที่สวนทาง, พูดให้กำลังใจ เช่น “สู้ๆ ครับ”

### 2. เปิดกว้าง สร้างความเท่าเทียม

การวิ่งเป็นกิจกรรมสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะอายุ เพศ รูปร่าง หรือพื้นฐานการวิ่งที่ไม่เท่ากัน ทุกคนควรมีโอกาสเข้าถึงพื้นที่วิ่งที่ปลอดภัย เป็นมิตร ได้รับการต้อนรับและสนับสนุนอย่างเท่าเทียม

- ให้กำลังใจนักวิ่งหน้าใหม่โดยไม่ตัดสิน เช่น “แค่ลุกขึ้น ออกมาวิ่งก็เก่งมากแล้วค่ะ”
- สนับสนุนผู้ที่มีความพิการหรือความต้องการพิเศษ เช่น ช่วยแนะนำทาง หรือเว้นพื้นที่ให้ปลอดภัยสำหรับผู้ใช้รถเข็น
- ยอมรับความหลากหลาย และไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง เช่น ร่วมวิ่งกับเด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีข้อจำกัดทางร่างกายโดยไม่แบ่งแยก
- ออกแบบการซ้อม กิจกรรม และเส้นทางโดยคำนึงถึงความเท่าเทียม เช่น ออกแบบหรือคัดเลือกเส้นทางที่เหมาะสมกับตนเอง หรือกรณีมีเพื่อนร่วมวิ่งเป็นกลุ่มให้คำนึงถึงเส้นทางที่เหมาะสมกับทุกระดับความสามารถ และมีกิจกรรมที่เปิดให้ทุกคนเข้าร่วมได้

“  
ไม่ล้อเลียน  
คนวิ่งช้ากว่า  
หรือเข้าเส้นชัย  
เป็นคนสุดท้าย  
”

คุณตั้ม เพื่อนนักวิ่ง

“  
แต่ก่อนออกกำลังกายอยู่คนเดียวคิดว่า  
สบายใจ...แต่พอมีเพื่อนมาชวนไปวิ่งก็  
สวนสาธารณะ...จึงรู้ว่าถ้าเราปิดกั้นตัวเอง  
ออกกำลังอยู่คนเดียว ...ก็เหมือนออกกำลัง  
ไปเรื่อย ๆ ไม่รู้เทคนิคการเดินการวิ่ง  
อย่างไรให้แข็งแรง...  
”

สมชาย อ่อนดี

### 3. สร้างความปลอดภัย ใส่ใจสิ่งรอบข้าง

นักวิ่งทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ทั้งต่อตัวเองและเพื่อนนักวิ่งระหว่างเส้นทางวิ่งได้

- ระวัง รถ คนเดินเท้า สัตว์ หรือสภาพเส้นทาง เช่น ชะลอความเร็วเมื่อผ่านทางข้ามถนน หรือที่ที่มีคนจำนวนมาก
- ใช้อุปกรณ์สะท้อนแสงไฟ หรือสิ่งที่ช่วยให้มองเห็นในที่ที่มีแสงน้อย เช่น ใส่เสื้อผ่าสะท้อนแสง, พกไฟฉาย เมื่อวิ่งในช่วงเช้ามืด หรือค่ำ
- วิ่งแบบมีสติ ระวังสิ่งรอบข้างในขณะที่ใช้หูฟัง เช่น ลดระดับเสียงหูฟัง, ถอดหูฟังเมื่อวิ่งในที่ที่มีรถจำนวนมาก
- ปรับการวิ่งให้เหมาะกับสภาพอากาศ เส้นทาง และสุขภาพของตนเอง เช่น เลือกเส้นทาง การวิ่งที่เหมาะสมในวันที่อากาศร้อนจัด, หยุดพักเมื่อรู้สึกไม่สบาย

“...มีนักวิ่งคนหนึ่งหยุดช่วยคุณลง  
ที่ล้มกลางทาง ทั้งที่กำลังวิ่งท่าเวลา...  
แต่เขากลับยอมเสียเวลาเพื่อช่วย  
คนแปลกหน้า และมีเพื่อนนักวิ่งคนอื่น ๆ  
วิ่งมาถามไถ่และโทรเรียกรถพยาบาลให้...”  
You Chi

### 4. ดูแลสิ่งแวดล้อม

นักวิ่งเป็นผู้ที่ใช้ธรรมชาติและพื้นที่สาธารณะเป็นสถานที่วิ่ง เพื่อให้พื้นที่คงความสวยงามและสร้างบรรยากาศในการวิ่งที่ดีในระยะยาว ทุกคนสามารถช่วยกันดูแลและปกป้องสิ่งแวดล้อมได้



- นำขยะกลับหรือทิ้งลงถังในจุดที่จัดไว้ เช่น หลังจากดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารเช้าเสร็จแล้ว
- วิ่งบนเส้นทางที่กำหนดเพื่อปกป้องสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่ควรวิ่งลัดนอกเส้นทาง เพราะอาจส่งผลกระทบต่อพื้นที่ธรรมชาติได้
- ลดขยะโดยใช้ขวดน้ำและอุปกรณ์ที่ใช้ซ้ำได้หรือเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น ใช้ขวดเติมซ้ำแทนขวดพลาสติกใช้ครั้งเดียว, ส่งเสริมให้ผู้จัดงานวิ่งใช้แก้วน้ำชีวภาพแทนพลาสติกใช้แล้วทิ้ง
- มีส่วนร่วมหรือริเริ่มกิจกรรมที่ช่วยรักษาความสะอาดหรือส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืนในชุมชน เช่น ร่วมกิจกรรมเก็บขยะในสวนสาธารณะ, รณรงค์ลดการใช้พลาสติก

“  
ทุกเช้าวันเสาร์ ป้าไก่จะออกวิ่งกับกลุ่ม  
“ปาร์ครัน” ที่จัดกิจกรรมในพื้นที่ธรรมชาติ  
เลียบชายหาด ระหว่างวิ่ง 5 กิโลเมตร...  
บางคนอาสาแจกน้ำ อาสาเก็บขยะ  
ระหว่างวิ่งและทุกครั้งก่อนเริ่มวิ่ง  
Amphakai Sitthiphan

”

### 5. มีน้ำใจนักกีฬา

การวิ่งเป็นทั้งกิจกรรมส่วนตัวและกิจกรรมทางสังคม ไม่ว่าจะวิ่งคนเดียวหรืออยู่ในการแข่งขัน น้ำใจนักกีฬาคือหัวใจสำคัญที่ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพมากกว่าการเอาชนะ

- เชียร์และส่งกำลังใจให้เพื่อนนักวิ่งรวมถึงคู่แข่ง เช่น ส่งเสียง “สู้ ๆ นะ” เมื่อเห็นว่าเพื่อนนักวิ่งมีอาการเหนื่อย
- ช่วยเหลือคนที่กำลังพบปัญหาระหว่างทางวิ่ง เช่น ช่วยพยุงนักวิ่งที่ล้ม, ยื่นน้ำให้ผู้เหนื่อยหอบติดกติก
- สร้างบรรยากาศเชิงบวกในงานวิ่งและกลุ่มนักวิ่ง เช่น ส่งเสียงเชียร์และยิ้มแย้ม เพื่อให้ทุกคนรู้สึกสนุกและเป็นกันเอง
- ยินดีกับความก้าวหน้า มากกว่าผลการแข่งขัน เช่น กล่าวชมว่า “วันนี้เธอทำได้ดีขึ้นมาก” แทนการเน้นกล่าวถึงแค่เรื่องเวลาวิ่ง

“

...อบอุ่นหัวใจทุกครั้งที่ได้มาวิ่งออกกำลังกาย  
วิ่งไปคุยไป ปลดปล่อยตลอดทาง ช่วยให้ลิ้ม  
เหน้อย สัมเวลา ทำให้การวิ่งสนุกมากขึ้น  
แม้บางครั้ง!! เราจะวิ่งเข้าเส้นชัยไปแล้ว  
เราก็จะยกมือให้กำลังใจและถ่ายรูปให้...

Aneev Yahcsinivmaht

”

## 6. ปฏิบัติตามกฎ เป็นแบบอย่างที่ดี

นักวิ่งเพื่อสุขภาพทุกคน ไม่ว่าจะอายุ หรือระดับความ  
สามารถใด ต่างมีพลังบวกที่จะส่งต่อให้นักวิ่งหน้าใหม่  
เยาวชน และชุมชน โดยเป็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริม  
วัฒนธรรมการวิ่ง

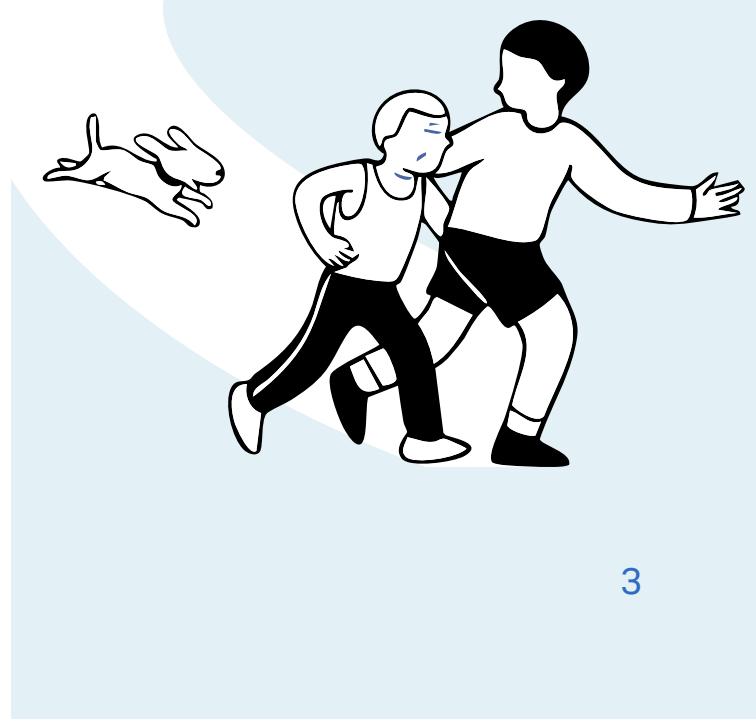
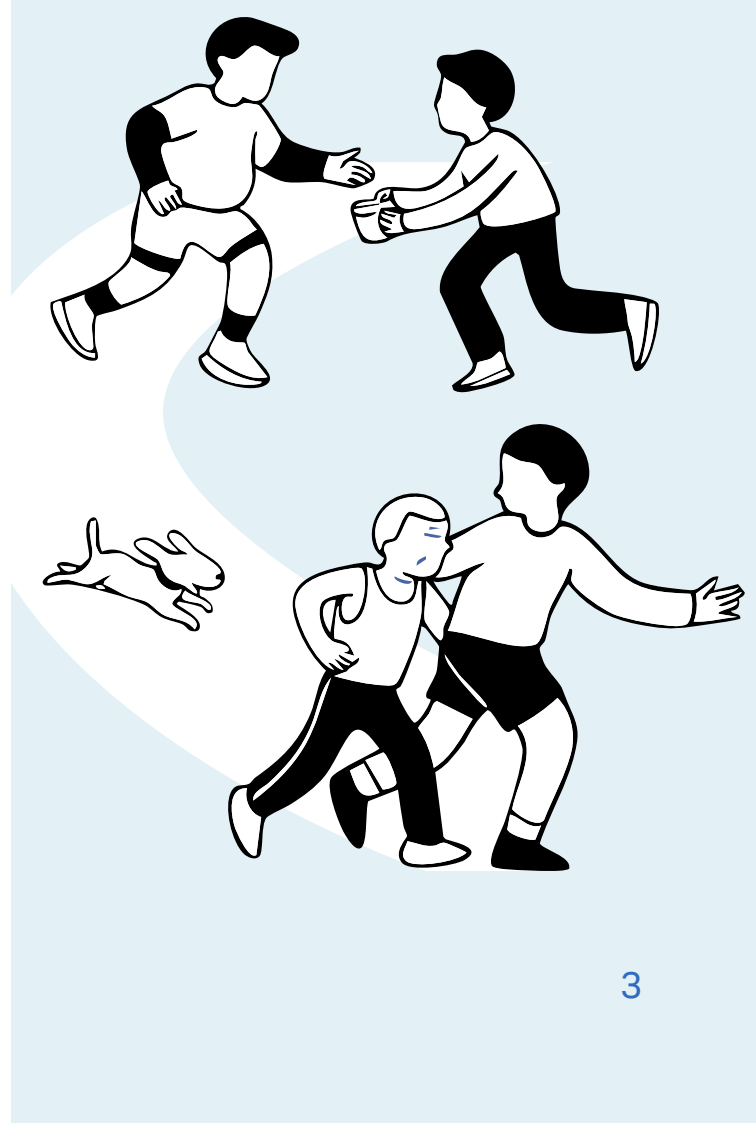
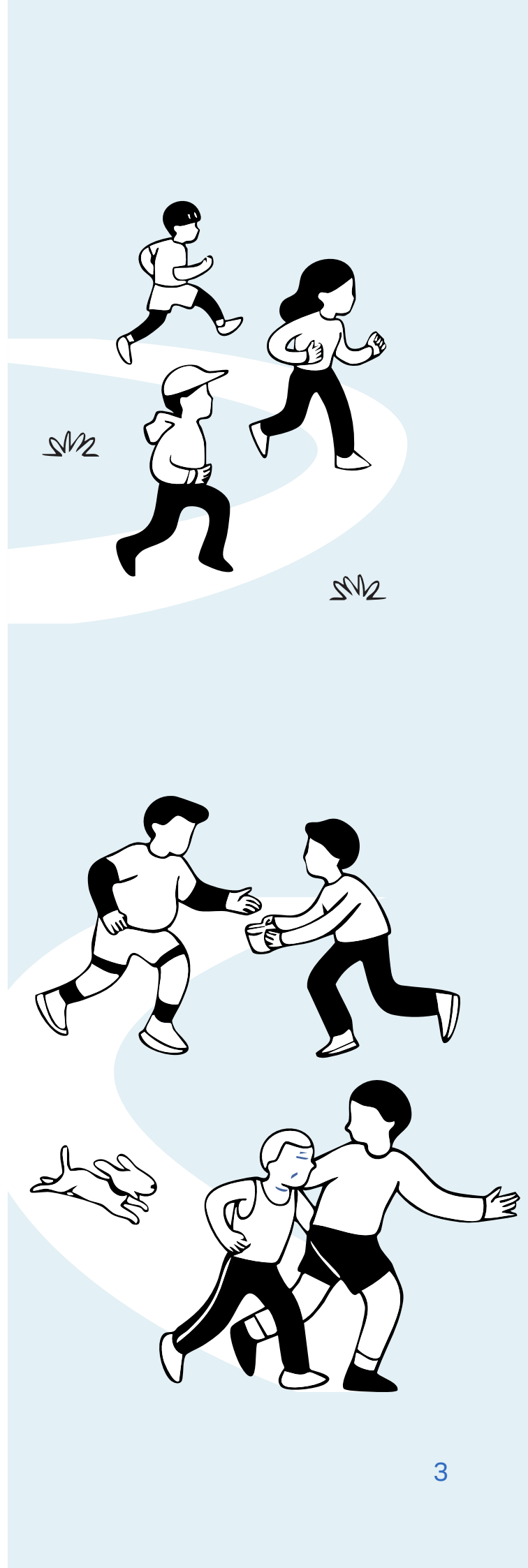
- รักษามารยาทและความปลอดภัยในการวิ่งอย่าง  
สม่ำเสมอ เช่น เคารพกฎของสถานที่, ใช้เส้นทางร่วม  
อย่างระมัดระวัง วิ่งชิดขอบทางให้ทางนักวิ่งที่เร็วกว่า
- เป็นแบบอย่างของการมีส่วนร่วมและการมีน้ำใจ เช่น  
ช่วยส่งเสียงเชียร์หรือปรบมือให้เพื่อนนักวิ่งทุกคน
- เป็นผู้ช่วยในการช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ หรือจัดกิจกรรม  
เช่น ชวนเพื่อนออกมาวิ่ง, รวมกลุ่มเพื่อนหรือคนใน  
ครอบครัวมาวิ่งด้วยกัน, จัดกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพใน  
ชุมชน
- เป็นตัวอย่างที่ดีของการวิ่งเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง  
เช่น ตื่นเช้าออกวิ่ง 20-30 นาที เป็นกิจวัตรประจำวัน  
โดยไม่ต้องรอวันหยุด หรือมีงานวิ่ง

“

...มีน้องคนหนึ่งก็ไปด้วยกัน วิ่งใกล้เส้นชัยแล้ว  
ปวดข้อเท้ามาก ไปต่อไม่ไหว ทรุดลงนั่งพื้น มีน้อง  
หลายคนก็ถึงเส้นชัยแล้ว วิ่งมาช่วยพยุง จนไปถึง  
จุดหมาย รออนามัยปฐมพยาบาลมาและอาการ  
ทุเลาจึงแยกย้าย คนไทยไม่ทิ้งกันค่ะ

Na Tawon

”



# ประสบการณ์จากเพื่อนนักวิ่ง

“

...ได้ทำหน้าที่วิ่งประกบนักวิ่งผู้พิการทางสายตาโดยการใช้เชือกเส้นเล็ก ๆ รัยเป็นห่วงจับคนละข้างกับนักวิ่งและคอยเป็นดวงตา บอกทางเพื่อไม่ให้ปะทะสิ่งกีดขวางหรือนักวิ่งท่านอื่น ส่งน้ำและอาหาร เข้าห้องน้ำ พุดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้กำลังใจ จนกระทั่งเข้าเส้นชัย...  
นี่คือประสบการณ์การวิ่งที่ดีและประทับใจมาก...

”

Jurairat Klunnuruk

“

...ได้จับคู่กับมนุษย์ล้อวิลแชร์ ตลอดระยะทางของการวิ่งไปกับวิลแชร์ ทำให้รู้ว่าร่างกายของแต่ละคนนั้นมีความสามารถและขีดจำกัดที่ต่างกัน นักวิ่งบนวิลแชร์มีแขนที่แข็งแรงมากกกก ช่วยลากและผลักดันให้นักวิ่งคนนี้ วิ่งตามจนหอบ ทำให้เราทั้งสองเข้าเส้นชัยได้พร้อมกัน

กอเอ๋ย กอไ้

”

“

...ชักชวนเพื่อนบ้านออกมาวิ่งด้วยกัน...ทุกเช้า ๆ วันเสาร์เราเจอกัน นอกจากออกกำลังกายด้วยกันอย่างสุขกาย ใจ ได้ร่วมกันทำหน้าที่ จิตอาสาพัฒนาสิ่งแวดล้อม ตามหลัก พอเพียง มีวินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู กตเวทิตา

Theeraporn Samaikum

”

“

...ฉันเห็นเขาออกกำลังกายในสนามใกล้ ๆ บ้านจึงลองเข้าไปในสนามและเริ่มเดินก่อน ในสนามแห่งนั้นมีรอยยิ้มอันแสนอบอุ่น ทักทายกันแบบกันเอง มีการแบ่งปันอาหาร ขนม และมีจิตอาสาเก็บขยะ ปลูกต้นไม้...ฉันรู้สึกประทับใจมาก ที่ฉันได้ทั้งสุขภาพ กาย ใจ และเพื่อนร่วมออกกำลังกาย

ครูบึก กระบุรี

”

# 2 SHARING

## นักวิ่ง โอดอล เริ่มที่ตัวเรา

### การดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน

ทุกครั้งที่ออกมาวิ่ง สิ่งสำคัญคือการวิ่งอย่างมีความรับผิดชอบ เริ่มจากการใส่ใจสุขภาพและความปลอดภัยของตนเอง เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนและหลังวิ่ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและเพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่ง รวมถึงการใช้พื้นที่สาธารณะอย่างเคารพผู้อื่นด้วย เพราะพฤติกรรมจากตัวเราสามารถส่งผลต่อความปลอดภัยและบรรยากาศของชุมชนนักวิ่ง เมื่อเราวิ่งด้วยความรับผิดชอบและใส่ใจผู้อื่น ไม่เพียงส่งเสริมวัฒนธรรมการวิ่งที่ดี แต่ยังเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้คนรอบข้างได้ด้วย โดยเริ่มจาก

#### 1. ดูแลสุขภาพและความปลอดภัยของตนเอง

คำแนะนำ	ประโยชน์
<p><b>การมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน</b></p> <p>ควรวิ่งหรือเดินอย่างน้อย 30 นาที ในหลาย ๆ วันของสัปดาห์* เพราะการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอช่วยส่งเสริมให้อารมณ์ดีขึ้น เสริมสร้างความแข็งแรงของหัวใจ และลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง</p>	<p>ออกกำลังกายทุกวันทำให้เรารู้สึกดีขึ้น และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับครอบครัวและเพื่อน ๆ ทำตามได้ ทั้งยังช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง ลดอาการซึมเศร้า นอนหลับดีขึ้น และมีสุขภาพจิตที่ดี ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO)*</p>
<p><b>การดื่มน้ำ โภชนาการ และการตรวจสุขภาพ</b></p> <p>ดื่มน้ำก่อน ระหว่าง และหลังการวิ่ง เพื่อรักษาระดับน้ำในร่างกายและป้องกันภาวะการขาดน้ำ</p> <p>เติมพลังให้ร่างกายด้วยอาหารที่เหมาะสมและให้พลังงานที่เพียงพอในระหว่างการวิ่ง และตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อให้ร่างกายพร้อมสำหรับการวิ่งและป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น</p>	<p>การดื่มน้ำช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำ เพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่ง ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ ซึ่งเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ดีต่อตนเอง อีกทั้งยังเป็นการสร้างความน่าเชื่อถือ และแสดงให้เห็นว่าการวิ่งเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืน</p>
<p><b>ด้านความปลอดภัยเมื่อวิ่งคนเดียว</b></p> <p>หากวิ่งคนเดียว โดยเฉพาะในพื้นที่แสงน้อย ให้แจ้งใครสักคนเกี่ยวกับสถานที่ เส้นทางและเวลาที่คาดว่าจะกลับ สวมเสื้อผ่าสะท้อนแสง และหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีความเสี่ยง</p>	<p>การคำนึงถึงด้านความปลอดภัยช่วยส่งเสริมการมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบให้เป็นเรื่องปกติ โดยเฉพาะนักวิ่งหน้าใหม่และเยาวชน</p>

\* องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ผู้ใหญ่มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก **รวมอย่างน้อย 150-300 นาทีต่อสัปดาห์** โดยสามารถแบ่งทำได้หลายครั้งต่อวัน ไม่จำเป็นต้องทำต่อเนื่องในครั้งเดียว กิจกรรมระดับปานกลาง เช่น **เดินเร็ว** ที่ทำให้หายใจเร็วขึ้นแต่ยังสามารถพูดคุยได้ ส่วนระดับหนัก เช่น **วิ่งเร็ว** ที่ทำให้หายใจแรงจนพูดได้เพียงประโยคสั้น ๆ

\* อ้างอิง ข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลกสำหรับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง (WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour)

“

...เคยหนัก 80 กก. เลยหันมาวิ่ง  
จนน้ำหนักลดลงไป 10 กว่าโล  
หลังจากนั้นก็ไปวิ่งตามสวน  
ตามงานต่าง ๆ ...

Ken Loy

”



## 2. เตรียมความพร้อมก่อนและหลังเดินวิ่ง

คำแนะนำ	ประโยชน์
<p><b>การอบอุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อ</b></p> <p>ก่อนวิ่ง ควรเริ่มต้นด้วยการเดินหรือเคลื่อนไหวเบา ๆ เพื่อให้ร่างกายปรับตัวและกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดไปยังกล้ามเนื้อ ส่วนหลังวิ่ง ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อช่วยร่างกายในการฟื้นตัวและลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ</p>	<p>การอบอุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อช่วยให้การวิ่งมีประสิทธิภาพและเกิดความปลอดภัย รวมถึงเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนรอบข้างในการป้องกันการบาดเจ็บจากการทำกิจกรรม</p>
<p><b>การพักผ่อน การฟื้นฟูร่างกาย และการใช้อุปกรณ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม</b></p> <p>นอนหลับให้เพียงพอ มีความสำคัญกับวันพักผ่อนอย่างจริงจัง เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อฟื้นตัวได้ดีขึ้น และเลือกอุปกรณ์ที่ดีต่อร่างกายและสิ่งแวดล้อม เช่น ขวดน้ำแบบใช้ซ้ำ เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี มีความคงทน หรือสนับสนุนเสื้อผ้าและแบรนด์ที่มีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม</p>	<p>การพักผ่อนและการใช้อุปกรณ์ที่ยั่งยืนสะท้อนถึงคุณค่าของความยั่งยืนทั้งต่อร่างกายและโลกของเรา เพราะการนอนหลับที่เพียงพอช่วยให้กล้ามเนื้อได้ซ่อมแซม เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยให้ร่างกายพร้อมสำหรับการวิ่งในครั้งต่อไป ซึ่งเหล่านี้สะท้อนถึงการเห็นคุณค่าต่อตนเอง ไปพร้อมกับความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม</p>



“

ผมจะออกกำลังกายวิ่งตอนเช้า อากาศสดชื่น ไม่ร้อน  
เริ่มจากเดินวอร์มอัพก่อนสัก 1 กิโลเมตร แล้วจึงวิ่ง  
จ็อกกิ้ง แต่ละเช้าจะใช้เวลาออกกำลังกาย ประมาณ  
40 นาที ได้ความรู้สึกเหมือนได้เริ่มต้น  
วันใหม่จริง ๆ ครับ

”

อัศวรัตน์ โชคลาภมากมี

### 3. เคารพการใช้พื้นที่สาธารณะ

คำแนะนำ	ประโยชน์
<p><b>ปฏิบัติตามกฎและแนวทางการจราจรของพื้นที่</b></p> <p>ปฏิบัติตามสัญญาณจราจร ระวังบนทางเท้าหรือเส้นทางวิ่งที่กำหนด และระมัดระวังผู้ใช้เส้นทาง รวมถึงเคารพพื้นที่ส่วนรวม เช่น สวนสาธารณะ และทางเดิน</p> <p><b>จัดการขยะอย่างรับผิดชอบ</b></p> <p>นำขยะกลับบ้านหรือใช้ถังขยะที่กำหนด และหากพบขยะระหว่างทาง อาจพิจารณาเก็บอย่างระมัดระวังเพื่อไม่ให้ขยะกระจายไปตามเส้นทางหรือทำให้พื้นที่อื่น ๆ ก่อความสกปรกและอาจเกิดอันตราย</p>	<p>การเคารพพื้นที่ส่วนรวมช่วยให้การวิ่งเป็นประสบการณ์ที่ดี สร้างความประทับใจให้ทุกคน ทั้งยังส่งเสริมให้ผู้ใช้ยังไม่เคยวิ่งเกิดความสนใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น</p> 
<p><b>รายงานสิ่งผิดปกติหรืออันตรายแก่เจ้าหน้าที่</b></p> <p>หากพบทางเท้าที่แตก พื้นที่ยี่ไม่มีแสงสว่าง ทางแยกที่ไม่ปลอดภัย พื้นที่ลื่น หรือเส้นทางที่ถูกปิดกั้น ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ เพื่อให้ดำเนินการแก้ไขและป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับนักวิ่งและผู้ใช้เส้นทางคนอื่น ๆ</p>	<p>การรายงานสิ่งผิดปกติหรืออันตรายแสดงถึงความเป็นผู้นำ สร้างชุมชนที่มีความปลอดภัยและเป็นมิตรมากขึ้น</p>
<p><b>การเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสภาพให้คนรอบข้างและสังคม</b></p> <p>ทักทายนักวิ่งคนอื่น ชะลอความเร็วเมื่อพบคนเดินเท้า และเป็นผู้ใช้ถนนหรือทางเดินที่คำนึงถึงผู้ใช้บริการด้านอื่น ๆ อยู่เสมอ</p>	<p>พฤติกรรมของเราสามารถส่งผลต่อผู้อื่นในการส่งเสริมการวิ่งอย่างมีความรับผิดชอบต่อคนรอบข้างและกัน และรักษาความปลอดภัยในการใช้เส้นทางร่วมกัน</p>

“ ชิดซ้าย แบ่งพื้นที่ให้เพื่อนร่วมสนามได้ใช้ ”

คุณวิมล อินทร์พิทักษ์ เพื่อนนักวิ่ง

“ ...หลบทางให้นักวิ่งที่วิ่งเร็วกว่า... ไม่ถึงน้ำที่กินเหลือลงในทางวิ่ง... ”

คุณมด เพื่อนนักวิ่ง

# ประสบการณ์จากเพื่อนนักวิ่ง

“

แรงบันดาลใจในการวิ่ง เป็นเบาหวานและ  
ไขมันในเลือดสูง...ปัจจุบันลดยาเบาหวาน  
ได้แล้ว รักการวิ่งเพิ่มขึ้น

”

Kanjana Kantasa

“

ช่วงก่อนเกษียณ ปี 2567 ได้จับกลุ่มเพื่อน ๆ สมัยประมมาร่วมกันวิ่ง-เดินออกกำลังกันที่  
สวนสาธารณะใกล้บ้านทุกวันนี้พวกเรามีสุขภาพที่ดีขึ้นจากที่เคยปวดเคยความดันสูงทุกวันนี้  
อาการหรือโรคต่าง ๆ ลดลงและหายไป ร่างกายแข็งแรงจิตใจผ่องใสหน้าตาสดชื่นไม่เหมือน  
คนอายุ 60+ กันเลยคะ

”

Suwimol Atchriyawongmatee

“

...ตลอดระยะเวลาหลายปีที่หันมาออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพดีขึ้น...  
และที่สำคัญเป็นตัวช่วยให้คนในครอบครัวเห็นผลที่ดี หันมาเริ่มไป  
ออกกำลังกายด้วยกันครับ การที่เราอยากมีสุขภาพดี ต้องลงมือทำเอง  
จะอวยพรหรือแบ่งให้กันไม่ได้ครับ

”

Tinnakorn Takananan

“

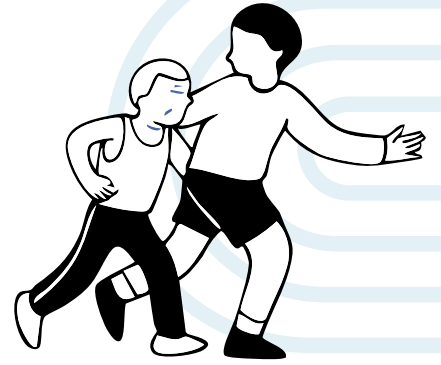
เริ่มต้นวิ่งวันแรกแค่เพราะอยากลอง “ขยับตัว” ให้มากขึ้น พอได้ลงสนามชุมชนจริง ๆ  
ครั้งแรก ความรู้สึกมันต่างไปมาก...วิ่งจบ 5K ได้โดยไม่หยุดเดินเลยเป็นครั้งแรก แล้ว  
รู้ทันทีว่า ร่างกายเราทำได้มากกว่าที่คิด ขอแค่เริ่มต้น ทุกก้าววิ่งไม่ใช่แค่เพื่อสุขภาพกาย  
แต่ช่วยให้หัวใจเบาขึ้น มีสมาธิขึ้น และเชื่อมโยงกับผู้คนรอบตัวที่มีเป้าหมายคล้ายกัน

อาร์ม ยู

”

# 3 SHARING

## เมื่อเป็นส่วนหนึ่ง ของชุมชนนักวิ่ง



### การเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนเดินวิ่ง

การวิ่งไม่ใช่แค่กิจกรรมส่วนบุคคล แต่ยังเป็นโอกาสในการเชื่อมโยงผู้คน สร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และส่งเสริมวัฒนธรรม การดูแลสุขภาพร่วมกัน วัฒนธรรมการวิ่งที่เข้มแข็งเกิดจากการสนับสนุนกันและกัน แบ่งปันความรู้ และเห็นคุณค่าของ พฤติกรรมที่ดี ซึ่งช่วยเปลี่ยนการวิ่งให้เป็นกิจกรรมที่ยั่งยืนและดีต่อสุขภาพของทุกคน ไม่ว่าจะผ่านการเข้าร่วมชมรมวิ่ง งานวิ่ง หรือกิจกรรมในชุมชน เราทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างแรงบันดาลใจและวัฒนธรรมการวิ่งที่เข้มแข็งได้ ดังนี้

#### 1. ยิ้มแย้ม ต้อนรับผู้อื่น

สร้างบรรยากาศที่ทำให้ทุกคนหรือนักวิ่งหน้าใหม่รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่ง

- ยิ้มและทักทายนักวิ่งหน้าใหม่ เช่น “สวัสดีค่ะ วิ่งที่นี้ ครั้งแรกหรือเปล่าคะ” ช่วยให้เพื่อนนักวิ่งรู้สึกอบอุ่นใจ
- ชวนผู้อื่นให้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่ง โดยไม่คำนึงถึง ประสิทธิภาพ ความสามารถและความเร็วในการวิ่ง เช่น “ไม่ต้องวิ่งเก่งก็มาได้นะ เดินวิ่งด้วยกัน สบายๆ สนุกๆ”
- อาสาเป็นเพื่อนร่วมวิ่งกับนักวิ่งมือใหม่ในช่วงเริ่มต้น เช่น “ถ้าไม่มั่นใจ เตี่ยวพาวิ่งรอบแรกได้นะครับ ไปด้วยกัน”
- หลีกเลี่ยงทัศนคติที่ตัดสินผู้อื่นจากความเร็ว อุปกรณ์ หรือประสิทธิภาพ เช่น “วิ่งช้าแบบนี้ จะไหวหรือ” แต่ควรให้กำลังใจ เช่น “ทุกคนมีจุดเริ่มต้น ต่างกัน เราค่อยๆ ไปด้วยกันได้”

“

...สิ่งที่อบอุ่นใจที่สุดคือ “รอยยิ้มและเสียงทักทาย” ไม่รู้จักกันมาก่อน แต่พอวิ่งด้วยกันทุกอาทิตย์ เรากลายเป็นเพื่อนกันโดยธรรมชาติ...

Amphakai Sitthiphan

”

#### 2. แบ่งปันความรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์

โดยใช้ประสบการณ์ของตัวเอง เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและสนับสนุนผู้อื่น

- แบ่งปันเคล็ดลับการเตรียมพร้อมและดูแลตัวเอง เช่น การดื่มน้ำ การวิ่งในเส้นทางที่ปลอดภัยและการฝึกซ้อม โดยไม่ดูถูกหรือทำตนเองให้เหนือกว่า  
“เราชอบพกขวดน้ำเล็ก ๆ เวลาวิ่งไกล เพื่อไว้ตอนเหนื่อย ลองดูนะครับ”  
“เราชอบฝึกวิ่งแบบสลับเดินบ้างในช่วงเริ่มต้น จะช่วยให้ไม่เหนื่อยเร็ว ลองดูนะค่ะ”
- ให้ข้อเสนอแนะเชิงบวกแทนการวิจารณ์ เช่น แทนที่จะพูดว่า “ทำวิ่งไม่ดีเลย” เปลี่ยนเป็น “ถ้าลองยืดหลังนิดนึง จะช่วยให้หายใจสะดวกขึ้นนะค่ะ”
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์การวิ่งของตัวเองและความท้าทายต่าง ๆ ที่พบ เช่น แสดงให้เห็นว่าทุกคนต่างมีจุดเริ่มต้นและผ่านอุปสรรคมาเหมือนกัน “เมื่อก่อนเราวิ่งได้แค่กิโลเดียวก็เหนื่อยแล้ว ค่อยๆ ฝึกไป เดี่ยวก็พัฒนาแน่นอนค่ะ”
- ใช้คำพูดที่ให้กำลังใจระหว่างการวิ่งเป็นกลุ่ม หรือการสื่อสารในช่องทางออนไลน์ เช่น “แค่คุณลุกขึ้นมาใส่รองเท้าแล้วออกไปวิ่ง ก็ชนะใจตัวเองแล้วครับ”

“

...จากคนที่วิ่งไม่ได้...ที่จะพาวิ่งและแนะนำการวิ่ง ให้กำลังใจตลอดเวลา ทุกวันนี้ก็วิ่งด้วยกัน

Ji Avapong

”

### 3. มีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์

เพื่อช่วยส่งเสริมความสุขในกิจกรรม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนนักวิ่ง

- ตรงต่อเวลาและเตรียมพร้อมสำหรับการวิ่งในชมรมหรือการแข่งขัน แสดงถึงความเคารพในเวลาของผู้อื่น และช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นระเบียบ ส่งเสริมเป้าหมายร่วมกันของทุกคน เช่น มาก่อนเวลาเล็กน้อย ช่วยให้เรามีเวลาอบอุ่นร่างกาย และมีเวลาพักทಾಯเพื่อน ๆ นักวิ่ง
- ให้กำลังใจเพื่อนนักวิ่ง ไม่ใช่แค่เพื่อนของตัวเอง ช่วยสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และส่งเสริมความมั่นใจในตัวเอง เช่น “เยี่ยมเลยครับ สู้ต่ออีกนิดใกล้ถึงแล้ว”
- ช่วยแนะนำสมาชิกใหม่ให้เข้าใจกิจกรรมและบริบทของชุมชนหรือชมรม ช่วยลดความกังวล และทำให้นักวิ่งหน้าใหม่กล้าเข้าร่วมมากขึ้น เพราะรู้สึกได้รับการต้อนรับ เช่น “ถ้าสงสัยอะไรถามได้เลยนะคะ เดี่ยวแนะนำเส้นทางให้ก่อนเริ่ม”
- อาสาช่วยงานต่าง ๆ เช่น ทำความสะอาด ช่วยนำทางหรือดูแลน้ำดื่ม เพราะการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนนักวิ่ง ช่วยสร้างแรงจูงใจภายใน ทำให้รู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของทีม เช่น “เดี๋ยวช่วยเติมน้ำให้ตรงจุดพักนะครับ จะได้วิ่งกันต่อสบาย ๆ”

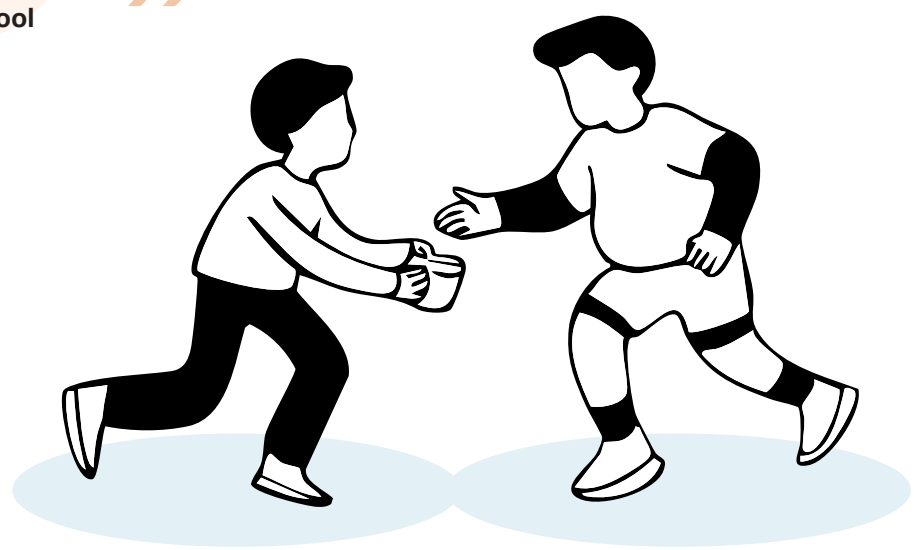
“...วิ่งในที่สวนสาธารณะเช่นสวนลุมพินี ได้เจอเพื่อนใหม่ทักทายนัดคุยเป็นกันเอง นัดกันตรงเวลา มีรูปภาพใหม่เกิดขึ้นด้วยรอยยิ้ม และกำลังใจให้กันเสมอ”  
Sahsi Kummool

### 4. ชื่นชม ตักเตือน ด้วยความเมตตา

ช่วยส่งเสริมการให้ข้อมูลหรือคำแนะนำที่สนับสนุนพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและเคารพซึ่งกันและกัน

- ค่อย ๆ เตือนเพื่อนนักวิ่งเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเมื่อจำเป็น เพื่อให้อยู่ ร่วมกันอย่างมีความสุขและเกิดความเคารพซึ่งกันและกัน ด้วยน้ำเสียงสุภาพ และไม่ตำหนิ เช่น “ขออนุญาตนะครับ พอดีตรงนี้มีคนเดินเยอะ รบกวนช่วยกันลดความเร็วลงนิดนึงเพื่อความปลอดภัยครับ”
- แบ่งปันคู่มือแนวทางปฏิบัติของนักวิ่งกับเพื่อนและสมาชิกชมรม เช่น เรื่องการแข่ง ใช้ทางร่วม หรือมารยาทบนเส้นทางสาธารณะ
- ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาวัฒนธรรมการวิ่ง เช่น เปิดพื้นที่พูดคุยอย่างสร้างสรรค์ เช่น จัดเวิร์กช็อป หรือพูดคุยภายในชมรม ชื่นชมคนที่มีความประพฤติที่ดีผ่านสื่อสังคมออนไลน์หรือแชตกลุ่มเช่น โพสต์ในกลุ่มว่า “ขอบคุณพี่เอที่ช่วยเก็บขวดน้ำหลังจบวิ่ง เห็นแล้วรู้สึกดีมากครับ”

“...ตั้งกลุ่มไลน์ แจ้งข่าวสาร แสดงความยินดีกับผู้ได้รับเสื้อวันวิ่งได้ถ้วย วันเกิด หรืออื่นไปถ้ามี รวมถึงการแสดงความห่วงใยเป็นใยเพื่อนที่ไม่สบาย...”  
พัชรินทร์ จำปางาม



# 4 SHARING เมื่อวิ่งใน พื้นที่สาธารณะ



## การเดินทางในพื้นที่สาธารณะ

พื้นที่สาธารณะคือพื้นที่ที่ใช้ร่วมกัน เช่น สวนสาธารณะ เส้นทางธรรมชาติ หรือถนนใกล้บ้าน การมีพฤติกรรมที่รับผิดชอบขณะวิ่งในพื้นที่เหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้ตัวเองปลอดภัย แต่ยังช่วยสร้างความมั่นใจให้กับทุกคน ทั้งนักวิ่งและผู้ใช้พื้นที่คนอื่น ๆ ว่าจะได้รับความรู้สึกปลอดภัยในการใช้พื้นที่ร่วมกัน

### 1. เตรียมพร้อมและปฏิบัติตามสภาพแวดล้อม

ปรับแนวทางการวิ่งให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เพื่อความปลอดภัย

- **พื้นที่ในเมือง** : ระมัดระวังยานพาหนะ ทางเดินที่มีผู้คนแออัด สัญญาณจราจรและเขตทางเดินเท้า หลีกเลี่ยงการกีดขวางทางเท้าระหว่างหยุดพัก หากต้องการหยุดพัก ควรขยับไปยังพื้นที่ว่างด้านข้างทางเดิน

เช่น เมื่อต้องการหยุดพักไม่ควรหยุดทันทีกลางทางเท้าหรือใกล้แยกจราจร แต่ขยับไปยังม้านั่งหรือริมสนาม

- **พื้นที่ชนบทหรือธรรมชาติ** : ระมัดระวังพื้นที่ที่ไม่เรียบ/ขรุขระ สัตว์ป่า หรือบริเวณที่มองเห็นได้ไม่ชัด และเคารพประเพณีท้องถิ่นและกฎการใช้พื้นที่ เช่น เมื่อพบป้ายห้ามเข้าในเส้นทางธรรมชาติ ควรเคารพคำเตือนแม้ว่าทางลัดนั้นจะดูสั้นหรือสะดวกกว่า เพื่อรักษาความปลอดภัยและปกป้องพื้นที่ธรรมชาติ

“...รักษาระยะวิ่งของตัวเอง  
ไม่ให้ชิดคนที่วิ่งข้างหน้า  
มากเกินไป..เคารพสนาม  
สถานที่ที่ไปวิ่ง  
คุณฮั่ว เพื่อนนักวิ่ง”

“...ถ้ามี “แนวปฏิบัติร่วมเล็ก ๆ” ที่  
ช่วยให้พื้นที่นี้ปลอดภัยและเป็นมิตรกับ  
ทุกคนได้มากขึ้นก็คงดีไม่น้อย เช่น...  
ส่งสัญญาณหากจะวิ่งแซง, หลีกเลี่ยง  
หูฟังเสียงดังจนไม่ได้ยินรอบข้าง...”  
Ketsudapornsak Sunpech

### 2. ใช้หูฟังอย่างเหมาะสม

- เปิดเสียงเบาหรือใส่หูฟังเพียงข้างเดียวเพื่อรับรู้สิ่งรอบตัว เช่น วิ่งในสวนที่มีทางแคบ การใส่หูฟังข้างเดียวจะช่วยให้ได้ยินเสียงนักวิ่งหรือคนเดินที่ต้องการแซงจากด้านหลัง
- หลีกเลี่ยงการใช้หูฟังแบบตัดเสียงรบกวนในพื้นที่ที่มีคนพลุกพล่าน เช่น ในสวนที่มีทั้งนักวิ่ง จักรยาน และผู้สูงอายุ ควรเลี่ยงการใช้หูฟังแบบตัดเสียงรบกวนเพราะอาจไม่ได้ยินเสียงเตือนหรือสัญญาณจากผู้อื่น
- ให้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อข้ามถนนหรือแซงผู้อื่น ควรถอดหูฟังออกชั่วคราว หรือหันมองให้แน่ใจก่อนตัดสินใจเคลื่อนไหวก่อนแซง ควรตรวจสอบว่ามีใครอยู่ใกล้หรือไม่, เมื่อข้ามถนน ควรหยุดและดูให้แน่ใจว่าไม่มีรถมา

### 3. ใช้อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย

การวิ่งในช่วงเช้ามีดหรือเวลากลางคืนอาจเสี่ยงต่ออุบัติเหตุหากผู้ใช้ถนนคนอื่นมองไม่เห็นเรา การเตรียมตัวให้พร้อมด้วยอุปกรณ์ที่เหมาะสม จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยให้กับตัวเองและคนรอบข้าง

- สวมเสื้อผ้าสะท้อนแสงหรือสีสดใสในพื้นที่ที่มีแสงสว่างน้อย เช่น การสวมเสื้อที่มีแถบสะท้อนแสงบริเวณแขนและหลัง เมื่อวิ่งข้างถนนหรือสวนที่ไม่มีไฟ
- ใช้ไฟคาดศีรษะหรือพกไฟฉายติดตัว เพื่อช่วยส่องทางข้างหน้าและทำให้ผู้ใช้ถนนคนอื่นมองเห็นเรา เช่น ไฟคาดศีรษะ LED แบบน้ำหนักรเบา จะช่วยให้เห็นพื้นถนนที่ไม่เรียบในช่วงเช้ามืด
- ติดอุปกรณ์สะท้อนแสงหรือไฟให้กับสัตว์เลี้ยงของตัวเอง เช่น เมื่อพาสุนัขไปวิ่งด้วย ควรติดปลอกคอแบบเรืองแสง สายจูงที่มีแถบสะท้อนแสง หรือห้อยไฟเล็กๆ เพื่อความปลอดภัย



### 4. มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเคารพ

เพราะเส้นทางวิ่งคือพื้นที่สาธารณะที่เราทุกคนใช้ร่วมกัน จึงต้องให้เกียรติและคำนึงถึงผู้อื่นระหว่างวิ่ง

- ลดความเร็วเมื่อวิ่งผ่านคนเดินเท้า เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ใช้รถเข็น เพื่อป้องกันอุบัติเหตุและสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้กับผู้ใช้พื้นที่ เช่น เมื่อเจอเด็กที่เดินหรือเล่นอยู่บนทางวิ่ง ควรชะลอฝีเท้าลงและวิ่งผ่านอย่างระมัดระวัง
- สื่อสารโดยใช้คำพูดอย่างสุภาพเมื่อต้องการขอใช้เส้นทางหรือต้องการวิ่งแซง เพื่อสื่อสารอย่างชัดเจนโดยไม่ทำให้ผู้อื่นตกใจ เช่น พูดเบาๆว่า “ขอทางนะคะ”, “แซงทางขวานะครับ” พร้อมลดความเร็วเล็กน้อยก่อนแซง
- หลีกทางให้กับผู้ใช้รถเข็นช่วยเดิน รถเข็นเด็ก หรือสุนัข เพื่อเคารพความต้องการใช้พื้นที่ของผู้อื่น โดยเฉพาะกลุ่มที่ต้องการความช่วยเหลือหรือมีการเคลื่อนไหวช้ากว่า เช่น เจอคนเข็นรถเด็กบนทางแคบ ควรรอให้มีช่องว่างพอสมควรจึงแซงอย่างนุ่มนวล
- หลีกเลียงการเปลี่ยนทิศทางการวิ่งอย่างกะทันหันโดยไม่ตรวจสอบด้านหลัง เพราะอาจทำให้เกิดการชนหรือสะดุดกับผู้อื่น เช่น ก่อนเปลี่ยนจากวิ่งไปเดินหรือหันกลับ ควรมองรอบตัวดูว่ามีใครตามมาใกล้ๆ หรือไม่

“

...วันเกิดเหตุ คือ เราสวมเสื้อสีส้มจัดจ้านไปหน่อย (^-^) เจ้าน้องหมา ในสนามคงจำกันไม่ได้ วิ่งไล่กัดเราอย่างไวและทำทางเอาจริงมาก ๆ จนเราต้องรีบวิ่งหนีไป...

Sirinangle Khan

”

“

ไม่วิ่งกินเลน  
เขายืมมาเรายืมตอบ  
ไม่คืนคาไปวิ่งไป

คุณดาว เพื่อนนักวิ่ง

”

## 5. ใช้เสียงอย่างเหมาะสม ไม่รบกวนผู้อื่น

คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมโดยรอบ เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี และเคารพสิทธิของทุกคนในพื้นที่

- ลดระดับเสียงพูดหรือเพลงในพื้นที่เงียบสงบหรือพื้นที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะในช่วงเช้าตรู่หรือช่วงเย็นที่ผู้คนพักผ่อน เช่น ควรลดเสียงเพลงลง หรือใช้หูฟังแทน
- หลีกเลี่ยงการเปล่งเสียงเป็นกลุ่มหรือการสนทนาเสียงดังที่อาจรบกวนผู้อื่น เช่น ในสวนสาธารณะที่มีผู้สูงอายุมานั่งพักผ่อน ควรลดระดับเสียงพูดคุยของกลุ่มนักวิ่งลง
- เคารพข้อจำกัดเวลาของสถานที่ อย่างลู่วิ่งของโรงเรียนหรือวัด เช่น ไม่ใช้ลู่วิ่งของโรงเรียนหรือวัดนอกเวลาที่กำหนด หรือระหว่างมีพิธีกรรมทางศาสนา

“ ไม่ส่งเสียงดัง...  
เอื้อเพื่อเอื้อแผ่ ”

คุณหนึ่ง เพื่อนนักวิ่ง

## 6. ให้ข้อเสนอแนะเพื่อช่วยปรับปรุงพื้นที่

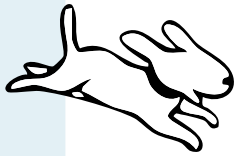
เพื่อช่วยสนับสนุนให้พื้นที่และสภาพแวดล้อมปลอดภัยอยู่เสมอ และปรับปรุงให้เหมาะสมต่อการใช้งาน

- แจ้ง/รายงานความผิดปกติที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น เมื่อเห็นทางเท้าที่แตกกร้าว เส้นทางที่แสงสว่างไม่เพียงพอ หรือเส้นทางที่ถูกกีดขวางต่อเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ
- เสนอแนะการปรับปรุงให้พื้นที่ที่มีความปลอดภัยและเอื้อต่อการใช้งานมากยิ่งขึ้น เช่น เสนอให้มีการจัดน้ำพุดื่มน้ำเพิ่มเติม การเพิ่มป้ายบอกทาง หรือช่องทางวิ่ง
- เข้าร่วมหรือสนับสนุนกลุ่มชมรมท้องถิ่นที่รณรงค์เพื่อปรับปรุงการเข้าถึงพื้นที่ออกกำลังกาย เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนผ่านพลังของชุมชน เช่น ร่วมกับชมรมวิ่งในพื้นที่จัดกิจกรรม Big Cleaning Day ทำความสะอาดพื้นที่วิ่งสาธารณะ

“ ...ถ้ามีแนวปฏิบัติร่วม เช่น ป้ายแนะนำ  
เส้นทางวิ่ง - เดิน, จุดพัก, และรถรับ  
เรื่องมารยาทนักวิ่งแบบเบา ๆ ก็จะช่วย  
ให้พื้นที่ของเราอบอุ่นและปลอดภัย ”

Amphakai Sitthiphan

# ประสบการณ์จากเพื่อนนักวิ่ง



“

...บางครั้งก็มีเหตุการณ์ขัดใจเล็ก ๆ เช่น  
บางคนพาสุนัขมาด้วย แต่ไม่เก็บอึ บางคนวิ่งสวนเลน  
โดยไม่ระวัง ทำให้ชนกัน...

Amphakai Sitthiphan

”



“

...สวนสาธารณะ พื้นที่สีเขียวใจกลางเมืองที่หลายคนนึกถึง  
เมื่อต้องการพักผ่อน ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมในวันว่าง  
แต่เชื่อหรือไม่ว่าในความสงบร่มรื่นนั้น แฝงไปด้วยเรื่องราว  
สุดป่วน ชวนหัว และโมเมนต์น่ารัก ๆ ที่หลายคนอาจเคย  
ประสบพบเจอมากับตัว

Songphon Nakarabundit

”

“

...เคยไปเดินที่สวนสาธารณะแห่งหนึ่งช่วงเช้า อากาศดีมาก...  
มันควรจะเป็นเช้าที่สดชื่น แต่วันนั้นเรากำลังรู้สึกแย่มาก ระหว่างที่เดินวนไปวนมา  
เจอคุณลุงคนหนึ่งที่มาวิ่งทุกวัน เขาหยุดคุยกับเราแป๊บเดียว แล้วพูดคำว่า  
“แค่นี้ยังเดินได้ ก็แปลว่ายังไปต่อได้นะ” ฟังแล้วน้ำตาแทบไหล หลังจากวันนั้น  
เราเริ่มกลับไปเดินที่สวนบ่อยขึ้น ไม่ได้เพราะอยากออกกำลังกายอย่างเดียว  
แต่เพราะมันเป็นพื้นที่ที่เราได้ “ฟังเสียงหัวใจตัวเอง”

สุพิชา วิบูลย์สิทธิ์โชค

”

# 5 SHARING

## เมื่อเข้าร่วมงานวิ่ง

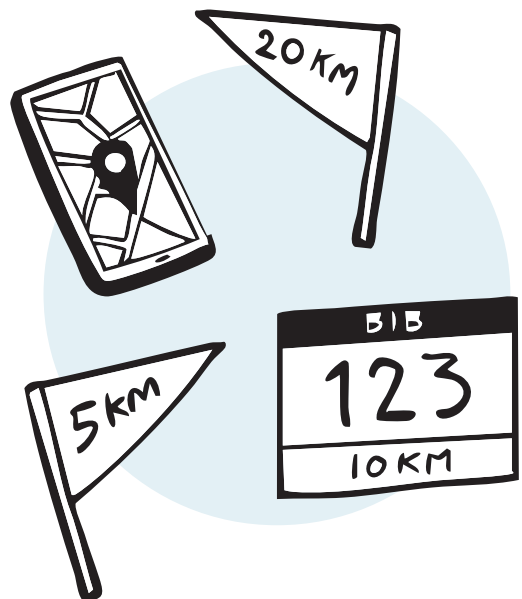


### การเข้าร่วมงานวิ่งเพื่อสุขภาพ

ไม่ว่าจะเป็นงานวิ่งชุมชนเพื่อความสนุกหรืองานวิ่งมาราธอนระดับชาติ พฤติกรรมของเราตลอดช่วงเวลาการเข้าร่วมมีผลต่อประสบการณ์ของทุกคนที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น การปฏิบัติตามมารยาทก่อน ระหว่าง และหลังการวิ่ง จะช่วยให้กิจกรรมเป็นไปอย่างสนุกสนานและน่าจดจำสำหรับนักวิ่ง อาสาสมัคร ผู้ชม และผู้จัดงาน รวมทั้งส่งเสริมวัฒนธรรมการวิ่งที่ดีให้กับชุมชนนักวิ่ง

#### 1. เตรียมความพร้อม และปฏิบัติตามกฎระเบียบ

- ศึกษาข้อมูลและกฎกติกาของงาน เส้นทาง เวลาเริ่มต้น และการจัดการล่วงหน้า เช่น การรับอุปกรณ์ที่พัก (ในกรณีอยู่พื้นที่ห่างไกล) อ่านคู่มือออนไลน์ของงานวิ่ง
- มาถึงพื้นที่กิจกรรมตั้งแต่เนิ่น ๆ พร้อมกับอุปกรณ์เบอร์วิ่ง น้ำดื่ม และเอกสารเพื่อแสดงตัว เช่น ไปถึงงานวิ่งก่อนเวลาปล่อยตัวอย่างน้อย 30 นาที เพื่อยึดกลัมนื้ออบอุ่นร่างกาย
- อยู่ในช่องหรือตำแหน่งปล่อยตัวที่กำหนด และดูเวลาปล่อยตัวตามระยะทางของตัวเอง เพื่อหลีกเลี่ยงความแออัด เช่น ถ้าวิ่งระยะ 5 กิโลเมตร ให้ไปยืนรอในช่องปล่อยตัวของระยะนั้น เพื่อให้การจัดการและการปล่อยตัวเป็นไปอย่างราบรื่น
- หากเข้าร่วมงานวิ่งแบบสะสมระยะทาง ควรศึกษาและทำความเข้าใจในวิธีการติดตาม เพื่อส่งผลการวิ่งอย่างถูกต้อง เช่น ตรวจสอบวิธีการเชื่อมต่ออุปกรณ์ติดตามกับระบบของงานวิ่ง เพื่อบันทึกระยะทางและเวลาวิ่งได้แม่นยำ



“

...เริ่มชอบการวิ่ง โดยการซ้อมวิ่งเองตาม  
ประสาของเราไป วิ่งผิด ๆ ถูก ๆ แต่ก็ชอบ  
แรก ๆ ก็เหนื่อยไปได้ยังไม่ถึง 100 เมตร  
หอบแล้ว หลังจากนั้น เข้าสนามวิ่งบ่อยขึ้น  
เริ่มวิ่งได้นานขึ้น จาก 1 กม. 5 กม.  
10 กม. และ 21 กม...

”

Amphakai Sitthiphan

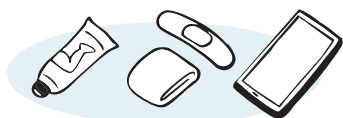
## 2. การปฏิบัติตัวระหว่างทำกิจกรรม

- อยู่ในเส้นทางหรือเลนความเร็วของตัวเอง หากเราคิดว่าวิ่งช้าอาจให้ทางแก่เพื่อนนักวิ่งคนอื่น เช่น ถ้าเราวิ่งช้าควรวิ่งเลนซ้ายสุด เพื่อเปิดทางให้ผู้ที่วิ่งเร็วสามารถแซงผ่านไปได้อย่างปลอดภัย
- ส่งสัญญาณเมื่อจะแซง และหลีกเลี่ยงการหยุดกะทันหันกลางเส้นทาง เพื่อป้องกันการชนหรือทำให้เพื่อนนักวิ่งได้รับบาดเจ็บ เช่น “ขอแซงทางขวานะคะ” ก่อนแซงเพื่อไม่ให้เพื่อนนักวิ่งตกใจ
- เคลื่อนตัวออกจากจุดบริการน้ำดื่มอย่างรวดเร็ว และควรทิ้งแก้วและน้ำที่เหลือในจุดที่กำหนดไว้ เพื่อป้องกันการอันตรายจากการวิ่งเหยียบหรือลื่นล้มของเพื่อนนักวิ่ง เช่น หลังจากดื่มน้ำ ควรรีบเดินออกจากจุดน้ำ และทิ้งแก้วในถังขยะหรือจุดที่กำหนดไว้
- เมื่อเข้าเส้นชัยให้วิ่งหรือเดินต่อไป เพื่อป้องกันการติดขัด เช่น หลีกเลี่ยงการหยุดถ่ายรูปหรือยืนแช่บริเวณเส้นชัยทันที หากต้องการถ่ายภาพ ควรเดินไปยังจุดที่จัดไว้

“...กินน้ำแล้วทิ้งแก้วน้ำกระดาษให้ลงถังขยะก็จะดีอย่าโยนไปวางทางเพื่อนนักวิ่งด้วยกัน... ”  
คุณอ้วน เพื่อนนักวิ่ง

## 3. สร้างมิตรภาพบนเส้นทางวิ่ง ผ่านความมีน้ำใจ

- ใช้คำพูดที่ทำให้กำลังใจต่อกัน เช่น “เก่งมากเลยคะ เดี่ยวก็ถึงแล้ว”
- ช่วยเหลือเพื่อนนักวิ่งที่ประสบปัญหาหรือแจ้งเจ้าหน้าที่การแพทย์หากจำเป็น กรณีได้รับความบาดเจ็บ เช่น ถ้าเห็นเพื่อนนักวิ่งล้ม ให้เข้าไปช่วยดูอาการ หรือรีบแจ้งเจ้าหน้าที่แพทย์ทันที
- ให้กำลังใจนักวิ่งคนอื่นที่ไม่ใช่เพื่อนของตัวเอง เช่น ส่งพลังบวกได้ด้วยการชู 2 นิ้ว สู้ ๆ หรือปรบมือให้ขณะสวนกัน
- เป็นมิตรและให้การสนับสนุนกับเพื่อนนักวิ่งทั้งในงานวิ่งและการทำกิจกรรมวิ่งที่เก็บสะสมระยะทาง เช่น ช่วยแชร์ข้อมูลกิจกรรมวิ่งสะสมระยะทาง, ร่วมส่งข้อความให้กำลังใจในกลุ่มนักวิ่ง



## 4. การปฏิบัติในกรณีฉุกเฉิน ตระหนักรู้และพร้อมตอบสนองเสมอ

- รู้ตำแหน่งของเต็นท์ปฐมพยาบาลหรือจุดให้ความช่วยเหลือ เช่น เต็นท์ปฐมพยาบาลตั้งอยู่บริเวณจุดสตาร์ท-ฟินิช หรือกลางเส้นทาง
- หากเห็นใครล้มหรือส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ของงานทันที เช่น โบกมือ ส่งเสียง แจ้งเจ้าหน้าที่ เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว
- จดจำหมายเลขติดต่อฉุกเฉินหรือขั้นตอนต่าง ๆ หากเกิดกรณีฉุกเฉิน เช่น เบอร์เจ้าหน้าที่สายด่วนกู้ภัย

“...ได้พลังจากเสียงเชียร์ข้างทาง บางคนแจกกล้วย บางคนแจกน้ำ BSR ยากมาก อุ่นจนลืมเหนื่อย ถึงเส้นชัยแบบหอบ แอ้งแต่หัวใจเต็มไปด้วยความภูมิใจ.. ”  
Thanon Nont Nontthavijit

## 5. ดูแลสิ่งแวดล้อม

ระหว่างร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นแนวปฏิบัติที่รักษาสิ่งแวดล้อมหรือการเข้าร่วมงานวิ่งอย่างยั่งยืน

- ใช้ถังขยะสำหรับขวด แก้ว หรือบรรจุภัณฑ์ ป้องกันขยะตกหล่นและรักษาความสะอาดพื้นที่จัดงาน
- นำกระบอกน้ำหรืออุปกรณ์ดื่มน้ำมาเองเมื่อเป็นไปได้ ลดการใช้ขวดพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง
- เลือกชุดวิ่งที่ใช้ซ้ำได้ หรือไม่บริโภคสินค้าตามกระแสสังคมหรือการบริโภคเกินความจำเป็น ช่วยลดขยะและส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า
- ใช้การขนส่งสาธารณะ จักรยาน หรือรถร่วมเดินทางไปยังสถานที่จัดงาน ลดมลพิษจากรถยนต์ส่วนตัว

“...อยากเชียร์ให้เน้นแก้วรักษ์โลก ให้เยอะขึ้นตามงานวิ่งต่าง ๆ ... ”  
Api Wan

## 6. การปฏิบัติหลังจบกิจกรรม

ระหว่างร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นแนวปฏิบัติที่รักษาสีงแวดล้อมหรือการเข้าร่วมงานวิ่งอย่างยั่งยืน

- ขอบคุณาอาสาสมัคร ผู้จัด และเพื่อนนักวิ่ง เช่น พุดขอบคุณหรือส่งข้อความขอบคุณทีมงานและเพื่อนนักวิ่งที่ช่วยให้กิจกรรมสำเร็จอย่างราบรื่น
- สะท้อนหรือแบ่งปันข้อเสนอแนะเชิงสร้างสรรค์ผ่านแบบสอบถามหรือสื่อสังคมออนไลน์ เช่น กรอกแบบสอบถามหลังงานวิ่ง หรือโพสต์ความคิดเห็นแนะนำในกลุ่มนักวิ่ง
- สำรวจสิ่งของและจัดการขยะของตัวเองอย่างรับผิดชอบ เช่น เก็บแก้วน้ำและขยะที่ใช้เองไปทิ้งในถังขยะให้ถูกที่
- ชื่นชมและฉลองความสำเร็จของตัวเองอย่างถ่อมตัว เพื่อเป็นกำลังใจให้กับตัวเองในการพัฒนาและดูแลสุขภาพต่อไป เช่น แชรภาพหรือโพสต์ข้อความ “วันนี้รู้สึกดีมากที่ได้วิ่งจบและจะพยายามพัฒนาตัวเองต่อไป”

“...รู้สึกดีใจและภูมิใจที่เราสามารถวิ่งครบตามที่กำหนดได้แม้จะเหนื่อยมาก เพราะเพิ่งหัดวิ่ง แต่ก็ทำได้...”

Nararat Chaweepak

“

...ที่จำได้ไม่ลืมคือถูกโกง หน่วยงานจัดวิ่งสะสมระยะทางเพื่อชิงโล่ห์ โกงแบบไม่มาวิ่งแต่มีระยะทาง สู้สึคะ...”

”

กฤษฎา แสงประไพทัพย์

## 7. ข้อสัถย ยอมรับผล

สำหรับการวิ่งแบบสะสมระยะทาง และให้ความเคารพอย่างจริงจังต่อเพื่อนนักวิ่งในสื่อสังคมออนไลน์

- ติดตามและส่งผลการวิ่งของตัวเองอย่างซื่อสัตย์และปฏิบัติตามระเบียบของการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น ส่งข้อมูลการวิ่งของตัวเองตามจริง เพื่อความยุติธรรมกับทุกคนในกิจกรรม
- หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบหรือทำให้เพื่อนนักวิ่งมีความกังวลและไม่สบายใจจากการความเร็วหรือระยะทาง เช่น ไม่โพสต์ข้อความเชิงเปรียบเทียบ “10 Km. ซิลล์มากสำหรับฉัน” เพราะอาจทำให้เพื่อนรู้สึกกดดัน
- สื่อสารและแสดงความยินดีกับเพื่อนนักวิ่งผ่านช่องทางออนไลน์อย่างสุภาพ เช่น คอมเมนต์หรือส่งข้อความ “เก่งมากที่ทำได้ถึงเป้า”, “ยินดีด้วยนะ เป็นแรงบันดาลใจให้มาก ๆ เลย”
- เคารพความเป็นส่วนตัวของข้อมูล เมื่อโพสต์ภาพหน้าจอหรือแผนที่ทำกิจกรรม เช่น เวลาจะโพสต์ภาพหน้าจอผลการวิ่ง หลีกเลี่ยงการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของเพื่อน ชื่อเต็ม ที่อยู่



# ประสบการณ์จากเพื่อนนักวิ่ง

“

...เสียงปล่อยตัวดังขึ้น ทุกคนวิ่งพุ่งออกไป เราก็เลยวิ่งตามเขาไปแบบคนทรงใจกลัวขวางทาง ผ่านไปแค่กิโลแรกเท่านั้นแหละ รู้สึกว่าปอดอยู่สูงกว่าหัวใจแล้ว 555 แต่จู่ ๆ ก็มีนักวิ่งคนหนึ่งวิ่งมาข้าง ๆ แล้วพูดว่า “ไม่ต้องแข่งกับใคร แข่งกับตัวเองพอ” ประโยคนี้มันช่วยดึงสติเรากลับมาเลยจริง ๆ ตั้งแต่นั้นเราเปลี่ยนมาเป็นวิ่งไปชื่นชมวิวไป เจอคุณป้าตบมือเชียร์ เจอเด็กแจกน้ำยืมสาดใส่ ได้ยินเสียงคนแปลกหน้าพูดว่าสู้ ๆ นะครับมันเป็นครั้งแรกที่รู้สึกว่า “เราไม่ได้วิ่งคนเดียว” ทุกคนอยู่ในสนามเดียวกัน  
ต่างคนต่างพยายามสุดหัวใจ...

”

Pranee Plamee

“

...เคยมีเหตุการณ์เพื่อนเป็นลมระหว่างวิ่ง  
จึงจุดประกายให้พวกเราลุกขึ้นมาเรียนรู้การช่วย  
ชีวิตเบื้องต้น จัดกิจกรรมอบรม CPR  
โดยเชิญหน่วยกู้ภัยมาให้ความรู้...

”

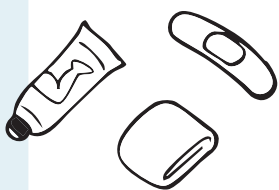
Tanida Mamajoo

“

...วิ่งเร็วซัดขวา วิ่งช้า-เดิน  
ซัดทางซ้าย...ไม่ควรหยุดชะงักขณะวิ่ง  
หรือหยุดวิ่งเพื่อถ่ายรูปเพราะจะทำให้  
ผู้ที่วิ่งตามมาเสียจังหวะและอาจเกิด  
อุบัติเหตุได้

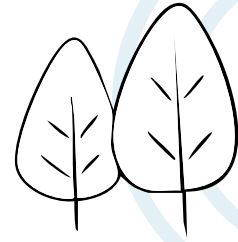
”

คุณโน้ช เพื่อนนักวิ่ง



# 6 SHARING

## พลังบวก สร้างได้ทุกครั้ง ที่ออกมาวิ่ง



### การส่งต่อแรงบันดาลใจ

การวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมทางกายที่ไม่ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพียงแค่สุขภาพที่ดีขึ้นของตัวเอง แต่ยังสามารถช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับสังคมได้โดยเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพ และเกิดการสร้างค่านิยมทางวัฒนธรรมการวิ่ง ให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน และยอมรับถึงความหลากหลาย

#### 1. ส่งต่อแรงบันดาลใจ

นักวิ่งทุกคนสามารถเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงสังคมได้ ด้วยการเป็นตัวอย่างที่ดี แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และทำให้การวิ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถเป็นแรงบันดาลใจให้คนรอบข้างได้

- สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่นหรือคนรอบข้างในการเริ่มต้นดูแลสุขภาพของตัวเอง เช่น เมื่อเพื่อนร่วมงานเห็นคุณออกไปวิ่งเป็นประจำ เขาอาจเริ่มตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ในการวิ่งวันละ 10 นาที
- ส่งเสริมกิจวัตรประจำวันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของคนในครอบครัวหรือที่ทำงาน เช่น ชวนกันออกไปวิ่งรอบหมู่บ้านตอนเช้าแทนการนั่งดูหน้าจอ
- ทำหน้าที่เป็นผู้นำหรือแบบอย่างในการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ แม้จะไม่มีตำแหน่ง เช่น ตั้งกลุ่มวิ่งเล็ก ๆ ในชุมชนหรือในที่ทำงาน โดยมีจุดมุ่งหมายวิ่งเพื่อสุขภาพ
- แสดงให้เห็นว่าการวิ่งไม่ได้ต้องยึดติดกับความเร็วหรือทำลายสถิติ แต่ควรมุ่งเน้นที่การดูแลตัวเองและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เช่น พุดคุยและให้กำลังใจนักวิ่งหน้าใหม่ในสวนสาธารณะ, จัดกิจกรรมวิ่งเพื่อมิตรภาพ แทนวิ่งเพื่อเวลา

“...ที่ออกกำลังกายเพราะ เวลารวมตัวกับญาติแล้วคุยกับเขาไม่รู้เรื่องเพราะเกือบทุกคนออกกำลังกายหมด ทั้งเดิน วิ่ง ตีเทนนิส ว่ายน้ำ เราก็ดูแต่นั่งฟัง ก็เลยตัดสนใจลองมาเดินออกกำลังกายดู เพราะจะให้วิ่งคงทำไม่ได้ แรก ๆ คือทรมานมาก... โชคดีมีโค้ชส่วนตัวคอยให้กำลังใจ และหาแรงบันดาลใจมาให้เพื่อกระตุ้นให้เราตื่นเข้ามาเดิน จนในที่สุดก็ติดการตื่นมาออกกำลังกายตอนเช้า...”

Tatiya Pitak

## 2. เป็นแบบอย่างสร้างพฤติกรรมเชิงบวก

ในชีวิตประจำวันเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่สามารถมีผลกระทบต่อสังคมและช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในสังคมให้ดีขึ้นได้ในระยะยาว

- เคารพกฎจราจรและการใช้พื้นที่สาธารณะอย่างมีความรับผิดชอบ เช่น การหยุดรถไฟแดงเมื่อข้ามถนนไม่วิ่งบนเลนจักรยาน หรือไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่นในสวนสาธารณะ
- ใช้ภาษาที่เปิดกว้างและไม่เลือกปฏิบัติเมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพและการออกกำลังกาย เช่น ไม่วิจารณ์รูปร่างหรือความสามารถในการวิ่งของผู้อื่น แต่ใช้ถ้อยคำให้กำลังใจ
- ให้กำลังใจแก่เพื่อนนักวิ่งทุกคน ไม่เฉพาะแค่เพื่อนนักวิ่งที่วิ่งเร็ว เช่น ยิ้ม ทักทาย หรือส่งเสียงเชียร์ให้กับนักวิ่งที่วิ่งช้า หรือผู้ที่เริ่มต้นวิ่งใหม่ ๆ
- เป็นต้นแบบในการส่งเสริมให้การวิ่งเพื่อสุขภาพหรือการทำกิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เพื่อความท้าทายชั่วคราวหรือผลลัพธ์ในระยะสั้น เช่น การวิ่งเพื่อความสม่ำเสมอมากกว่าการวิ่งเพื่อแข่งขันในรายการใหญ่ หรือการชวนครอบครัวมาวิ่งเพื่อปลูกฝังให้การเคลื่อนไหวกลายเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์

“  
...เพื่อนชวนผมออกมาวิ่ง  
ครั้งแรกในชีวิต...เขาสวมครื่องานวิ่ง  
งานแรกให้ผม หลังจากนั้นเราก็ชวนกัน  
ออกมาวิ่งด้วยกันตลอดครับ ตั้งแต่ปี 2015  
มีอะไรก็จะคอย Support ผมตลอด  
ทำให้ผมชอบออกวิ่งทุกวัน  
สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย  
จนถึงวันนี้ครับ...”

Pakaphol Phakruandee

## 3. บุรณการมารยาทนักวิ่งเข้ากับชมรม โรงเรียน และกิจกรรมท้องถิ่น

เพราะการส่งเสริมมารยาทนักวิ่งไม่ควรจำกัดอยู่แค่ในกลุ่มคนที่ออกมาวิ่งเท่านั้น แต่สามารถขยายผลไปสู่การสร้างวัฒนธรรมสุขภาพที่ยั่งยืน เพื่อปลูกฝังแนวคิดเรื่องความเคารพ ความมีน้ำใจ และการอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ในทุกระดับของสังคม

- สนับสนุนให้ชมรมวิ่งรวมมารยาทนักวิ่งไว้ในเอกสารต้อนรับหรือเอกสารแนะนำสำหรับการเป็นสมาชิกใหม่ เช่น จัดทำคู่มือที่ระบุถึงมารยาทพื้นฐานในการวิ่ง ซึ่งจะช่วยสร้างบรรยากาศของความเป็นมิตรและความเคารพซึ่งกันและกันตั้งแต่วันแรกที่เข้าร่วม
- ส่งเสริมให้โรงเรียนปลูกฝังเรื่องความเคารพ การเปิดใจยอมรับความหลากหลาย และการดูแลตัวเองควบคู่ไปด้วย ไม่ใช่สอนแค่เทคนิคการวิ่ง เช่น โรงเรียนจัดให้มีกิจกรรมกลุ่มที่ให้นักเรียนช่วยกันวิ่งแบบไม่เน้นความเร็ว วิ่งพลัดโดยเน้นความร่วมมือ ส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้การทำงานเป็นทีม เคารพเพื่อนต่างความสามารถ และเห็นคุณค่าของการดูแลสุขภาพ
- สนับสนุนการจัดกิจกรรมในท้องถิ่นที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของทุกคนมากกว่าการแข่งขัน เช่น จัดงานวิ่งในชุมชนที่เปิดรับผู้เข้าร่วมทุกวัย โดยไม่มีการจัดอันดับ หรือมีเส้นทางพิเศษสำหรับผู้สูงอายุและเด็กเล็ก พร้อมกิจกรรมแนะนำโภชนาการ หรือการตรวจสุขภาพเบื้องต้น
- ทำงานร่วมกับหน่วยงานด้านสาธารณสุข กลุ่มศาสนา และผู้นำชุมชนเพื่อจัดโปรแกรมการวิ่งที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การจัดโปรแกรมวิ่งที่รวมกิจกรรมออกกำลังกายเข้ากับเวทีสื่อสารเรื่องสุขภาพ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในระดับท้องถิ่น

“  
...วิ่งเมืองเงาะบ้านนาสาร  
สนุก และได้ชิมเงาะชื่อดัง  
คือเงาะโรงเรียนบ้านนาสาร  
เงาะเพื่อน ๆ มากมาย  
ผู้คนน่ารัก”

Lek Lek Kanyarat

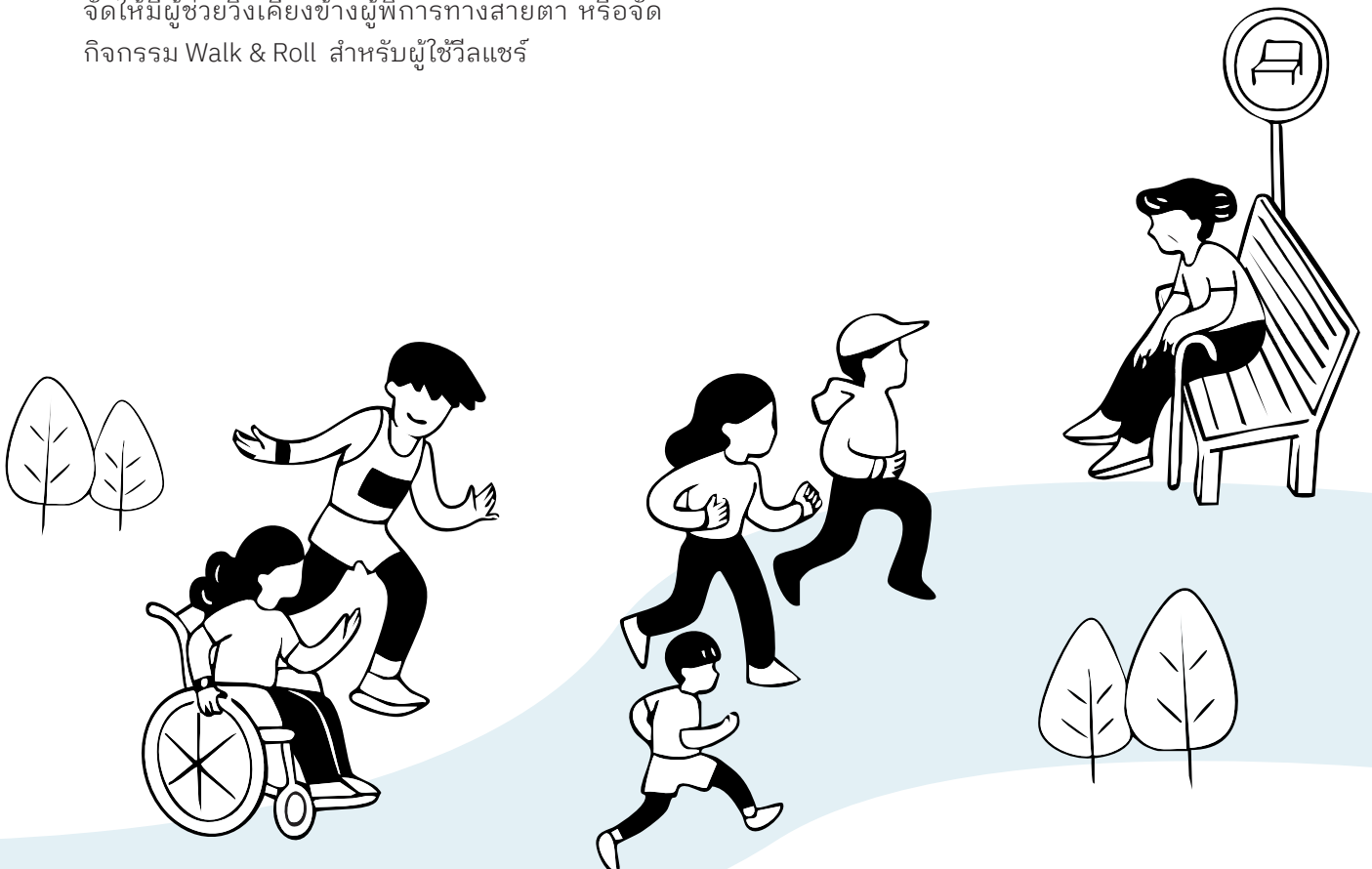
## 4. เคารพความแตกต่างและขยายโอกาส

สร้างการวิ่งที่เปิดรับความหลากหลายทางวัฒนธรรม เคารพความแตกต่างและความหลากหลายช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนและขยายโอกาสในการเข้าถึงการวิ่งให้กับทุกคน

- จัดให้มีทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับความต้องการทางศาสนาต่างๆ เช่น ชุดวิ่งที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการแต่งกายอย่างมิดชิด หรือตารางกิจกรรมที่ไม่ขัดกับช่วงเวลาสำคัญทางศาสนา
- ออกแบบกิจกรรมที่หลากหลายวัยสามารถเข้าร่วมได้ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวสามารถวิ่งด้วยกันได้ เช่น จัดกิจกรรม Family Fun Run ที่แบ่งระยะทางสั้น ๆ สำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่เพิ่งเริ่มต้น
- ใช้ภาษาท้องถิ่น สัญลักษณ์ และเรื่องเล่าจากชุมชน เพื่อให้การวิ่งเข้าถึงได้ง่ายและน่าสนใจมากขึ้น เช่น การตั้งชื่อกิจกรรมวิ่งภาษาท้องถิ่น “ตีต่อนยอน รันวิ่งเพื่อสุขภาพ”, ร่วมใส่ชุดวิ่งแฟนซีจากเครื่องแต่งกายประจำท้องถิ่น
- ส่งเสริมแนวปฏิบัติหรือกิจกรรมที่ออกแบบครอบคลุมสำหรับผู้ที่มีความพิการหรือผู้ที่มีความสามารถที่แตกต่างกัน เช่น จัดเส้นทางพิเศษสำหรับรถเข็น จัดให้มีผู้ช่วยวิ่งเคียงข้างผู้พิการทางสายตา หรือจัดกิจกรรม Walk & Roll สำหรับผู้ใช้วีลแชร์

“...เวลาไปวิ่งออกกำลังกาย คือ จะเห็นป้าคนหนึ่ง มาเดินออกกำลังกายโดยใช้วอล์คเกอร์ 4 ล้อ และมีลูกคนหนึ่งเดินข้าง ๆ ค่ะ มาบ่อยมากเกือบทุกวัน เวลาฝนตกนิด ๆ คุณลุงก็จะกางร่มเดินคู่กัน เวลาจะกลับ คุณลุงจะเปิดประตูให้คุณป้าขึ้นรถก่อน แล้วมาเก็บวอล์คเกอร์ขึ้นรถ คิดว่าคุณป้าน่าจะ ไม่สบายเป็นอะไรสักอย่างเพราะเห็นเดินไม่ค่อยคล่อง (>-<) สิ่งที่ทำให้มีความประทับใจและรู้สึกมีแรงบันดาลใจในการออกไปวิ่งในแต่ละวันค่ะ (\* v \*)”

Kanjana Pholpim



# ประสบการณ์จากเพื่อนนักวิ่ง

“

เพื่อนที่ทำให้เราได้หันมาเดินหรือวิ่งคือ พ่อ ของเราเอง พ่อจะเป็นคนตื่นเช้ามาก ไปออกกำลังกายที่เครื่องออกกำลังกายในหมู่บ้านก่อน ประมาณ 4 หลังจากนั้น พ่อจะเดินเก็บขยะด้วยไม้สับคู่ใจไปรอบๆ หมู่บ้าน จนรู้จักคนในหมู่บ้านเกือบทุกคน แต่ด้วยความที่พ่อรูปร่างค่อนข้างอ้วนเลยใช้การเดินแทน และออกกำลังกายที่เครื่องออกกำลังกายแทนกว่าจะกลับถึงบ้าน ประมาณ 8 โมงเช้า แต่ระยะหลังพ่อมีปัญหาเรื่องสุขภาพ เลยเดินได้นิดหน่อย ไม่รอบหมู่บ้านเหมือนเคย แต่คราวนี้เราต้องเดินด้วย ทำให้ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ในตอนเช้า ได้พูดคุยกับชาวบ้านที่ตื่นเช้า บางคนก็เตรียมตัวไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ทำให้เราได้รู้ว่าพ่อเป็นคนที่ดีคนในหมู่บ้านรู้จักเกือบทุกคน เพราะพ่อเป็นคนชอบคุยเรื่องราวความหลังให้เค้าฟัง

”

วาสนา ต่ายธานี

“

...เพื่อนร่วมวิ่งที่เราประทับใจ คือคุณลุงท่านนี้...หลังจากปล่อยตัวนักวิ่ง full เราแกะคุณลุงก็เป็นนักวิ่งกลุ่มท้าย ๆ วิ่งไปด้วยกัน ผลัดกันแข่งเป็นช่วง ๆ คุณลุงจะตะโกนและแนะนำให้เทคนิคดี ๆ...เมื่อเราปรับท่าวิ่งตามคำแนะนำของคุณลุงมันดีขึ้นมาก ๆ และมีเส้นทางบางช่วงที่มันมีดมาก ๆ ไม่มีแม้แต่แสงไฟ...ช่วงนั้นคุณลุงวิ่งแข่งเราไปแล้ว และหยุดรอเราบอกว่าวิ่งไปด้วยกันเพราะมันมืดเกิน!!! เราเป็นผู้หญิงคนเดียวอาจจะไม่ปลอดภัย!!!...เราประทับใจคุณลุงมาก ๆ ที่วิ่งประทับใจประคอง คอยวิ่งเป็นเพื่อนเราทั้ง ๆ ที่สามารถวิ่งแข่งเราไปได้เลย...

”

ลัดดาวรรณ สีลาชัย

# 7 SHARING

## มาร่วมพัฒนา นักวิ่งไอดอล ร่วมกัน



### ร่วมพัฒนาน้ำใจนักวิ่งไปด้วยกัน

เพราะวัฒนธรรมการวิ่งที่ดีไม่ได้เกิดจากคนใดคนหนึ่ง แต่เกิดจากพลังของทุกคนในชุมชน

น้ำใจนักวิ่ง ไม่ใช่กฎเกณฑ์ตายตัว แต่เป็นแนวทางที่ถูกหล่อหลอมโดยผู้ที่รักในกิจกรรมวิ่งทุกคนที่จะช่วยพัฒนาและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเมื่อมีผู้ที่สนใจในกิจกรรมวิ่งเพิ่มขึ้น แน่ใจว่ามีเรื่องใหม่ ๆ ที่เราจะต้องปรับตัว ความคิดเห็นของทุกคนจึงมีความสำคัญมาก

**ขอเชิญชวนชมรม โรงเรียน หน่วยงานท้องถิ่น และผู้จัดงานนำคู่มือนี้ไปปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของตนเอง เช่น**

- ใช้วิธีการสื่อสารด้วยภาษาถิ่น เพื่อให้คนในพื้นที่เข้าใจง่ายและเข้าถึงได้มากขึ้น
- นำเสนอให้นักวิ่งในท้องถิ่นเป็นแบบอย่างของการมีน้ำใจนักวิ่ง
- นำบางส่วนของคู่มือไปใช้ในกฎชมรม การอธิบายก่อนงาน หรือติดป้ายประชาสัมพันธ์ในชุมชน

**หากคุณมีข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคู่มือฉบับนี้ สามารถแบ่งปันมุมมองเพื่อให้เราเติบโตและเรียนรู้ไปด้วยกัน**

- คุณเคยเห็นตัวอย่างที่ดีของความมีน้ำใจในการวิ่งหรือไม่?
- คุณพบช่องว่างหรือประเด็นท้าทายใดที่ยังไม่ถูกกล่าวถึงในคู่มือฉบับนี้หรือไม่?
- ชุมชนของคุณจะได้รับประโยชน์จากคู่มือฉบับที่ปรับให้เข้ากับภาษาถิ่นหรือบริบททางวัฒนธรรมของคุณหรือไม่?

ร่วมแสดงความคิดเห็นได้ที่ [activethai.org@gmail.com](mailto:activethai.org@gmail.com)

#### ตัวอย่างประเด็นแลกเปลี่ยน

- ข้อเสนอแนะสำหรับเนื้อหาหรือหัวข้อใหม่
- ตัวอย่างมารยาทที่ดีที่เกิดขึ้นจริงในชุมชน
- แนวคิดในการปรับมารยาทนักวิ่งให้เหมาะกับกลุ่มเฉพาะ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ ชุมชนศาสนา ฯลฯ
- รูปภาพหรือคำพูดจากประสบการณ์การวิ่งของคุณ

Runner's Sharing 

# นักวิ่งโฮดอล



ไทยแอคทีฟทุกที่  
สังคมดีทั่วไทย  
[activethai.org](http://activethai.org)