

แนวทางการปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจการและกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการฝึกซ้อม สถานที่สนามกีฬาในร่ม โรงยิม

ประกอบด้วย

1. ชนิดกีฬาประเภทบุคคล ได้แก่ กีฬายกน้ำหนัก ฟันดาบ
2. ชนิดกีฬาที่แบ่งข้างชัดเจน และไม่มีปะทะ ได้แก่ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล และชนิดกีฬาที่ลักษณะสถานที่ให้บริการคล้ายคลึง
3. ชนิดกีฬาที่มีลักษณะการเล่นเป็นกลุ่ม ได้แก่ ฟุตซอล บาสเกตบอล แฮนด์บอล เนตบอล คอร์ทบอล และชนิดกีฬาที่ลักษณะสถานที่ให้บริการคล้ายคลึง
4. ชนิดกีฬาประเภทต่อสู้ เช่น มวยไทย มวยสากล คาราเต้โด เทควันโด ยูโด ปันจักสีลัด มวยปล้ำ ยูยิสสู ชนิดกีฬาที่ลักษณะสถานที่ให้บริการคล้ายคลึง

1. การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ป้องกันโรค

(1) ลงทะเบียนเพื่อผ่อนคลายการประกอบกิจการหรือจัดกิจกรรม และยืนยันการปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรคผ่านแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด “ไทยชนะ”

(2) จัดให้มีระบบลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ โดยใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด “ไทยชนะ” พร้อมทั้งชี้แจงพนักงานและให้คำแนะนำกับผู้ใช้บริการสามารถลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ได้ หรือใช้มาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูล และรายงานทดแทน เช่น แบบลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่กรณีผู้ใช้บริการไม่มีสมาร์ตโฟน เพื่อประโยชน์ต่อการติดตามกรณีพบผู้ป่วยและผู้สัมผัสที่มาใช้บริการในสถานที่

(3) จำกัดทางเข้าและออกเพียงช่องทางเดียว และจัดให้มีจุดตรวจคัดกรองอาการไข้ ไอ หอบเหนื่อย เป็นหวัด สำหรับผู้ประกอบการ พนักงาน ผู้ฝึกสอน โค้ช นักกีฬา และผู้ใช้บริการทุกคน ก่อนเข้าปฏิบัติงานและใช้บริการในสถานที่ พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับการคัดกรอง เช่น เครื่องวัดอุณหภูมิ สติกเกอร์สัญลักษณ์แสดงการคัดกรองผ่าน

(4) จัดให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล 70% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคในบริเวณพื้นที่บริการต่าง ๆ รวมทั้งห้องสุขา ห้องอาบน้ำ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ในปริมาณ ที่เพียงพอต่อจำนวนผู้มาใช้บริการ

(5) ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่างของจุดบริการที่มีที่นั่งหรือยืนต่อคิว เช่น จุดรอเข้าห้องน้ำ จุดชำระเงิน รอรับบริการ พื้นที่นั่งส่วนกลาง บริเวณที่นั่งพัก และระยะห่างระหว่างการเดิน อย่างน้อย ๑ เมตร รวมทั้งระยะห่างของพื้นที่การออกกำลังกาย/ฝึกซ้อม ที่นั่ง อุปกรณ์ และเครื่องออกกำลังกาย อย่างน้อย 2 เมตร หรืออย่างน้อย 1 เมตรในกรณีมีฉากกั้น

(6) มีการตรวจสอบและจัดการพื้นที่ให้บริการ เพื่อคำนวณจำนวนผู้ใช้บริการให้เป็นไป ตามมาตรการลดความแออัด

(7) จัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันโรคส่วนบุคคล เช่น หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า หรือ Face Shield ให้พนักงานทุกคน

(8) กรณีที่สนามติดเครื่องปรับอากาศหรือมีห้องที่ติดเครื่องปรับอากาศ ต้องจัดให้มีการระบายอากาศที่เพียงพอ อาจพิจารณาให้มีช่องทางระบายอากาศหรือใช้พัดลมระบายอากาศ เพื่อการหมุนเวียนอากาศที่เพียงพอโดยระบายอากาศ หรือปรับอากาศให้มีอัตราการหมุนเวียนของอากาศอย่างน้อย 10 เท่าต่อชั่วโมง ($ACH \geq 10$) รวมทั้งภายในและบริเวณห้อง สุกา ห้องอาบน้ำ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า

(9) พิจารณาจัดให้มีกล้องวงจรปิด เพื่อใช้ในการบันทึกภาพการให้และใช้บริการบริเวณต่าง ๆ รอบสถานที่ เพื่อติดตามการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคส่วนบุคคลของผู้ใช้บริการและพนักงาน หรือมีระบบแจ้งเตือน (Alert) กรณีพบผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามมาตรการ สามารถจัดให้มีเจ้าหน้าที่แจ้งผู้ให้บริการได้ทันที

(10) ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่างของจุดบริการ เช่น จุดบริการชำระเงิน จุดบริการพนักงานต้อนรับ

(11) จัดให้มีการเหลื่อมเวลาการให้บริการ ด้วยระบบคิวจองเวลาในการใช้สนาม เพื่อลดความแออัด

มาตรการเสริม

1. กรณีกีฬาต่อสู้ ต้องจัดให้มีการทำความสะอาดพื้นที่ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และการฝึกซ้อมด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทั้งก่อนและหลังการให้บริการ
2. จัดเจ้าหน้าที่สำหรับทำความสะอาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และการฝึกซ้อมหลังใช้งานเสร็จทุกครั้ง
3. กรณีกีฬาต่อสู้ที่ต้องใช้นวมร่วมกัน ต้องจัดให้มีถุงมือยาง เพื่อผู้ให้บริการ หรือนักกีฬา สวมมือก่อนใส่นวม
4. จัดพื้นที่ในการให้บริการแยกระหว่างผู้ออกกำลังกาย และนักกีฬาฝึกซ้อม

2. การเตรียมความพร้อมในการให้บริการ

2.1 มาตรการคัดกรองอาการป่วย

(1) จัดให้มีการตรวจคัดกรอง อาการไข้ ไอ หอบเหนื่อย เป็นหวัด สำหรับผู้ประกอบการ พนักงาน ผู้ฝึกสอน โค้ช นักกีฬา และผู้ให้บริการทุกคนก่อนเข้าสถานที่ ทั้งนี้ ควรมีอุณหภูมิร่างกายไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส และไม่มีอาการระบบทางเดินหายใจ พร้อมติดสัญลักษณ์แสดงการคัดกรอง “ผ่าน” กรณีพบผู้ที่เข้าเกณฑ์สอบสวนโรคให้มีแนวทางปฏิบัติในการดูแล หรือแนวทางการส่งต่อผู้ที่มีอาการป่วยที่เหมาะสม รวมทั้งพิจารณาให้มีห้องแยกหรือบริเวณแยก พร้อมรายงานให้หน่วยงานที่รับผิดชอบทราบ รายละเอียดตามคำแนะนำส่วนภาคผนวก

(2) พิจารณาจัดทำแบบสอบถามประวัติเสี่ยง ทะเบียนบันทึกผู้มีอาการป่วย ประกอบการปฏิบัติตามมาตรการฯ สำหรับผู้ประกอบการ พนักงาน ผู้ฝึกสอน โค้ช นักกีฬา และผู้ให้บริการ

(3) กรณีพบพนักงานหรือผู้ให้บริการที่มีไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ไม่ได้กลิ่น หายใจเร็ว หายใจเหนื่อยหรือหายใจลำบาก หรือมีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป และมี ประวัติเสี่ยงเข้าได้กับเกณฑ์สอบสวนโรค ให้รายงานให้หน่วยงานที่รับผิดชอบทราบ

(4) พิจารณาจัดทำแบบสอบถามประวัติเสี่ยง ทะเบียนบันทึกผู้มีอาการป่วย ประกอบการปฏิบัติ ตามมาตรการฯ สำหรับพนักงานและผู้ให้บริการและใช้แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามที่ ทางราชการกำหนด (ไทยชนะ) หรือใช้ มาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทน

2.2 มาตรการในการป้องกันโรค

(1) พิจารณาจัดให้มีแผนบริหารจัดการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เช่น การเหลื่อมเวลา การควบคุมจำนวนผู้ร่วมกิจกรรมไม่ให้แออัด การทำความสะอาดพื้นที่ส่วนรวมและพื้นผิวสัมผัสร่วม

(2) มีระบบจัดการ ควบคุม เพื่อจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ให้แออัด โดยจำกัดจำนวนผู้ใช้บริการหรือนักกีฬาที่ออกกำลังกายหรือฝึกซ้อม ตามเกณฑ์ขนาดพื้นที่ให้บริการอย่างน้อย 5 ตารางเมตร ต่อผู้ใช้บริการ 1 คน และผู้ใช้บริการหรือนักกีฬาที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือฝึกซ้อม ตามเกณฑ์ขนาดพื้นที่ให้บริการ อย่างน้อย 4 ตารางเมตร ต่อผู้ใช้บริการ 1 คน และจำกัดระยะเวลาในการเข้าใช้บริการไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อคน ทั้งนี้ ควรพิจารณาจัดให้มีการเหลื่อมเวลาการให้บริการหรือจัดรอบการเข้าใช้บริการ ด้วยระบบคิวจองเวลาในการใช้บริการล่วงหน้าแบบออนไลน์ หรือทางโทรศัพท์ โดยถือหลักหลีกเลี่ยงการติดต่อสัมผัสระหว่างกัน

(3) พิจารณาปรับปรุงแบบการจัดการในกิจกรรมออกกำลังกายและการฝึกซ้อม ให้มีการเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร ลดการสัมผัสระหว่างนักกีฬา และผู้ใช้บริการ เช่น การจับมือ การโอบกอดแสดงความดีใจ ทั้งนี้ อาจพิจารณาลดจำนวนผู้เล่นลง

(4) พนักงาน ผู้ฝึกสอน และโค้ช ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย หรือ Face Shield ตลอดเวลา ลดการพูดคุยที่ไม่จำเป็น โดยใช้ น้ำเสียงปกติ และไม่ตะโกนไม่เปิด หรือจับ หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า โดยรักษาระยะห่างระหว่างผู้ใช้บริการ และพนักงานคนอื่น อย่างน้อย 1 เมตร

(5) พนักงาน ผู้ฝึกสอน และโค้ช ต้องล้างมือบ่อยครั้งด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล 70% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรครวมทั้งก่อนและหลังการให้บริการ การสอน ฝึกซ้อม หรือหลังจากหยิบจับสิ่งของหรือจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน

(6) พิจารณาพัฒนานวัตกรรมการลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ และระบบจองคิวแบบออนไลน์ เพื่อให้บริการรูปแบบใหม่ในระยะยาว

(7) การจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มในสนามกีฬา ให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรค ตามที่ราชการกำหนด

(8) จัดให้มีการชำระเงินค่าบริการผ่านระบบออนไลน์ (e-Payment) หรือ QR Code ผ่านแอปพลิเคชัน หากชำระด้วยเงินสด ต้องไม่สัมผัสมือโดยตรง เช่น การมีภาดรับชำระเงินหรือบัตรเครดิต โดยที่พนักงานรับเงินต้องสวมถุงมืออยู่ตลอดเวลา และต้องมีการล้างมือบ่อยครั้งด้วยแอลกอฮอล์เจล 70%

(9) จัดให้มีเจ้าหน้าที่ของสถานประกอบการตรวจตรา ควบคุม กำกับการให้บริการและการใช้บริการให้เป็นไปตามมาตรการควบคุมหลักอย่างเคร่งครัด

(10) จัดให้มีการสื่อสาร/ประชาสัมพันธ์ สร้างความรู้ความเข้าใจ และแนะนำแนวทาง การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์รูปแบบต่าง ๆ เช่น ป้ายประชาสัมพันธ์ เสียงประชาสัมพันธ์ พร้อมทั้งมีการอบรมพนักงาน เพื่อให้ผู้ใช้บริการ พนักงานผู้ฝึกสอน และโค้ช ปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด

(11) พิจารณางดให้บริการ กรณีพบผู้ใช้บริการไม่สามารถปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค เช่น ไม่สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า หรือมีอาการป่วยจากการ คัดกรองก่อนเข้าใช้บริการ

(12) หากพบว่าผู้ปฏิบัติงานหรือผู้ใช้บริการภายในสถานที่เป็นผู้ป่วยยืนยัน หรือมีข้อมูลบ่งชี้ว่าสถานที่อาจเป็นจุดแพร่เชื้อได้ ให้ผู้ประกอบการปิดสถานที่ตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ พร้อมทั้งทำความสะอาดสถานที่และดำเนินการตามประกาศของกรมควบคุมโรค

2.3 มาตรการทำความสะอาด

(1) พนักงานทำความสะอาด ทุกคนต้องสวมเครื่องป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ได้แก่ หมวกคลุมผม หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า Face Shield ถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้งขณะทำความสะอาด

(2) ทำความสะอาดอุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ลูกวอลเลย์บอล เน็ตหรือตาข่าย และบริเวณพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู เคาน์เตอร์ รั้วบริการ รวบันได อ่างล้างมือ โตะ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น แอลกอฮอล์ 70% หรือ โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% ทั้งก่อนและหลังให้บริการรวมทั้ง ซักเสื้อผ้าที่ใช้ในการฝึกซ้อมทุกครั้งหลังให้บริการ

(3) ทำความสะอาดห้องอาบน้ำ ห้องสุขา โดยเน้นจุดเสี่ยงที่มีผู้สัมผัสมาก เช่น ที่จับสายชำระ โถปัสสาวะ ลูกบิดกลอนประตู ก๊อกน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด อย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง

(4) เพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ โดยกำหนดให้มีการล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ หรือแผ่นกรองอากาศ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

(5) จัดให้มีถังขยะชนิดมีฝาปิดเพื่อรวบรวมขยะต่าง ๆ โดยคัดแยกขยะ ได้แก่ ขยะทั่วไป ขยะอันตราย และขยะติดเชื้อ และมัดปากถุงให้แน่นก่อนรวบรวมส่งกำจัดตามหลักสุขาภิบาลทุกวัน

มาตรการเสริม

จัดให้มีอุปกรณ์ให้เพียงพอ เช่น ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ลูกวอลเลย์บอล เพื่อหมุนเวียนอุปกรณ์ให้สามารถนำอุปกรณ์มาทำความสะอาดได้ตลอดระยะเวลาใช้บริการ

แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ให้บริการ

1. การเตรียมตัวก่อนใช้บริการ

(1) หากผู้ใช้บริการมีอาการป่วย ไข้ ไอ จาม หรือเป็นหวัด ให้งดการไปใช้บริการ

(2) พิจารณาจองคิวล่วงหน้าด้วยระบบออนไลน์ หรือโทรศัพท์ และควรเว้นช่วงที่มีผู้ใช้บริการจำนวนมาก เพื่อลดความแออัด รวมทั้งการชำระค่าบริการผ่านระบบออนไลน์ (e-Payment) หรือ QR Code ผ่านแอปพลิเคชัน หากชำระด้วยเงินสด ต้องไม่สัมผัสมือโดยตรง

(3) พิจารณาลดการใช้ขนส่งสาธารณะในช่วงเวลาที่ผู้ใช้บริการหนาแน่น รวมทั้งค้นหาข้อมูลสนามกีฬาใกล้บ้าน เพื่อลดความเสี่ยงจากการโดยสารขนส่งสาธารณะระยะเวลานาน รวมทั้งสวมหน้ากากอนามัยและหน้ากากผ้าตลอดเวลาการโดยสารขนส่งสาธารณะ

(4) ศึกษาคู่มือใช้งานและดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ที่สามารถใช้สแกน QR Code ก่อนเข้าและออกจากสถานที่ผ่านแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด “ไทยชนะ”

(5) อาจพกแอลกอฮอล์เจล 70% สำหรับทำความสะอาดมือ เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

2. ระหว่างและหลังการใช้บริการ

(1) ลงทะเบียนเข้าและออกจากสถานที่ โดยใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด “ไทยชนะ” ด้วยการสแกน QR Code หรือจุดบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทน

(2) ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรคที่กำหนด ตามที่สถานประกอบการแนะนำอย่างเคร่งครัด เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

(3) ควรตรวจสอบความสะอาดของสถานที่ อุปกรณ์ และการจัดพื้นที่และที่นั่งก่อนใช้บริการ เพื่อให้ใช้บริการได้อย่างปลอดภัย

(4) ขณะรอคิวใช้บริการให้เว้นระยะห่างตามจุดหรือสัญลักษณ์ที่สถานประกอบการกำหนด

(5) สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าก่อนและหลังการฝึกซ้อม โดยขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ให้ป้องกันด้วยการพิจารณาเว้นระยะห่าง อย่างน้อย 1-2 เมตร และล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล 70% บ่อยครั้ง รวมทั้งก่อนและหลังเข้าใช้บริการ

(6) ลดการพูดคุยที่ไม่จำเป็นระหว่างใช้บริการ หากจำเป็นควรพูดโดยใช้ระดับเสียงปกติและไม่ตะโกน งดเว้นการจับมือ โอบกอดแสดงความดีใจ และเลี้ยงไอหรือจามใกล้ผู้อื่นหากมีการไอหรือจามให้ปิดปากและจุมูกให้สนิท ทั้งนี้ ไม่บ้วนน้ำลายหรือเสมหะและหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าโดยไม่จำเป็น

(7) ทำความสะอาดอุปกรณ์และจุดสัมผัสของเครื่องออกกำลังกาย ด้วยน้ำยาทำความสะอาดก่อนและหลังใช้งาน

(8) ผู้ใช้บริการควรแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ หากพบว่ากรให้บริการไม่เป็นไปตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค ให้ดำเนินการประเมินการให้บริการในแอปพลิเคชันที่ลงทะเบียนตามแนวทางประชาสัมพันธ์ของจังหวัด

(9) กีฬาที่ใช้อุปกรณ์ หากเป็นไปได้ควรนำอุปกรณ์กีฬาส่วนตัวมาเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ส่วนรวม ร่วมกับผู้อื่นและหมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอ

(10) หลังจากเสร็จสิ้นการเล่นกีฬาผู้บริการควรชำระล้างร่างกายให้สะอาดเพื่อสุขอนามัยที่ดีก่อนกลับบ้าน

มาตรการเสริม

1. กรณีกีฬาต่อสู้ นักกีฬาต้องสวมแยกพื้นที่กับผู้ที่มาออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา
2. ผู้ใช้บริการ หรือนักกีฬาต้องสวมหน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้าตลอดเวลาในช่วงก่อนและหลังการฝึกซ้อม
3. จัดเจ้าหน้าที่สำหรับทำความสะอาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และการฝึกซ้อมหลังใช้งานเสร็จทุกครั้ง
4. กรณีกีฬาต่อสู้ ผู้ใช้บริการ หรือนักกีฬาที่ต้องใช้นวมร่วมกัน ต้องจัดให้มีถุงมืออย่างตลอดเวลาการออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือฝึกซ้อมกีฬา เพื่อผู้บริการ หรือนักกีฬา สวมมือก่อนใส่นวม