

หลักสูตร

Discover Trail Running: เริ่มต้นเดินเทรลอย่างสนุก ปลอดภัย และมั่นใจ

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันการออกกำลังกายและกิจกรรมกลางแจ้งได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกิจกรรมเดินป่า เดินเทรล และวิ่งเทรล ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสธรรมชาติ ผ่อนคลายจากการทำงาน ตลอดจนสร้างประสบการณ์และสังคมของผู้ที่มีความสนใจด้านสุขภาพและกิจกรรมกลางแจ้งร่วมกัน

อย่างไรก็ตาม การเดินหรือวิ่งเทรลมีลักษณะแตกต่างจากการเดินและวิ่งบนถนนทั่วไป เนื่องจากต้องเผชิญกับสภาพเส้นทางธรรมชาติที่หลากหลาย เช่น ทางลาดชัน พื้นดิน หิน รากไม้ พื้นลื่น และสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้ ผู้เริ่มต้นจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมของร่างกาย การเลือกใช้อุปกรณ์ เทคนิคการเคลื่อนไหวบนเส้นทาง การบริหารแรงและพลังงาน รวมถึงการประเมินความเสี่ยงและการดูแลความปลอดภัยของตนเองและเพื่อนร่วมกิจกรรม

นอกจากนี้ การทำกิจกรรมในพื้นที่ธรรมชาติควรดำเนินควบคู่กับความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม โดยผู้เข้าร่วมควรมีความเข้าใจเกี่ยวกับมารยาทในการใช้เส้นทาง การไม่ทิ้งขยะ การลดผลกระทบต่อระบบนิเวศ และการเคารพชุมชนและผู้ใช้เส้นทางร่วมกัน เพื่อให้กิจกรรมกลางแจ้งสามารถดำเนินไปอย่างยั่งยืน

สำนักบริการวิชาการ (UNISERV) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดฝึกอบรมหลักสูตร “Discover Trail Running: เริ่มต้นเดินเทรลอย่างสนุก ปลอดภัย และมั่นใจ” เพื่อเปิดโอกาสให้ประชาชนและผู้สนใจได้เรียนรู้พื้นฐานการเดินและวิ่งเทรลอย่างถูกต้อง ผ่านการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติจริง โดยมุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้ไปใช้ในการทำกิจกรรมกลางแจ้งได้อย่างปลอดภัย มีความมั่นใจ และพัฒนาต่อยอดสู่การเดินหรือวิ่งเทรลในระดับที่เหมาะสมกับตนเอง

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเดินและวิ่งเทรลสำหรับผู้เริ่มต้น

2.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย อุปกรณ์ อาหาร น้ำ และสิ่งจำเป็นก่อนออกเส้นทางได้อย่างเหมาะสม

2.3 เพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานในการเดินและวิ่งบนเส้นทางธรรมชาติ ทั้งทางราบ ทางขึ้น และทางลงอย่างถูกต้องและปลอดภัย

2.4 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถประเมินความเสี่ยง ดูแลตนเอง และรับมือกับสถานการณ์เบื้องต้นที่อาจเกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรม

2.5 เพื่อส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย การใช้พื้นที่ธรรมชาติอย่างรับผิดชอบ และสร้างความมั่นใจในการเริ่มต้นกิจกรรม Trail Running

3. หัวข้อการฝึกอบรม (จำนวน 12 ชั่วโมง)

3.1 Discover Trail Running: เปิดโลกการเดินและวิ่งเทรล

- Trail Running คืออะไร และแตกต่างจาก Road Running อย่างไร
- รูปแบบของเส้นทางเทรลและระดับความยาก
- เดินเทรล วิ่งเทรล และ Hiking แตกต่างกันอย่างไร
- ผู้เริ่มต้นควรเริ่มจากระยะทางและเส้นทางแบบใด
- ประโยชน์ด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และการใช้ชีวิต

3.2 เตรียมตัวให้พร้อมก่อนออกเทรล

- การประเมินความพร้อมของร่างกายเบื้องต้น
- การ Warm-up และ Mobility ก่อนออกเส้นทาง
- การเลือกเสื้อผ้า รองเท้า และอุปกรณ์ที่เหมาะสม
- Trail Running Shoes, Hydration Pack, Pole และอุปกรณ์เสริม
- สิ่งที่ควรพกและสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องพก
- การตรวจสอบสภาพอากาศและข้อมูลเส้นทาง

3.3 กิน ดื่ม และบริหารพลังงานอย่างไรบนเส้นทาง

- การดื่มน้ำก่อน ระหว่าง และหลังทำกิจกรรม
- การเตรียมอาหารและพลังงานระหว่างออกเทรล
- รู้จักภาวะขาดน้ำและอ่อนล้า
- หลักง่าย ๆ ในการวางแผนน้ำและพลังงานสำหรับมือใหม่

3.4 Trail Safety: พื้นฐานความปลอดภัยที่ควรรู้

- การประเมินสภาพเส้นทางและความเสี่ยง
- การอ่านป้ายและสัญลักษณ์บนเส้นทาง
- การใช้โทรศัพท์และแผนที่สำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง
- การปฏิบัติตัวเมื่อหลงเส้นทาง
- การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการขอความช่วยเหลือ
- การสังเกตอาการผิดปกติของตนเองและเพื่อนร่วมทีม
- หลักการ Buddy System: ไม่ทิ้งเพื่อนบนเส้นทาง

3.5 Workshop: เทคนิคการเดินและวิ่งบนเส้นทางธรรมชาติ

- ท่าทางและการวางเท้าที่เหมาะสม
- เทคนิคการเดินและวิ่งบนทางราบ
- เทคนิคการขึ้นเนินอย่างประหยัดแรง
- เทคนิคการลงทางลาดอย่างปลอดภัย
- การรักษาสมดุลบนพื้นต่างระดับ
- การก้าวผ่านหิน รากไม้ และสิ่งกีดขวาง
- การใช้ไม้ Pole เบื้องต้น (กรณีมีอุปกรณ์)

3.6 Trail Practice: ทดลองเดินเทรลจริง

- เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่เส้นทาง
- ทดลองเดิน/วิ่งเทรลในระยะทางที่เหมาะสมกับผู้เริ่มต้น
- ฝึกควบคุมจังหวะและบริหารแรง
- ฝึกการเดินขึ้นและลงเนิน
- การดูแลสมาชิกภายในกลุ่ม
- วิเคราะห์และให้คำแนะนำรายบุคคลระหว่างการฝึก

3.7 Trail with Care: สนุกกับธรรมชาติอย่างรับผิดชอบ

- มารยาทบนเส้นทาง (Trail Etiquette)
- การแบ่งปันเส้นทางกับนักวิ่ง นักเดิน และชุมชน
- แนวคิด Leave No Trace
- ไม่ทิ้งขยะ ไม่รบกวนสัตว์ป่า และไม่ทำลายธรรมชาติ
- การเป็น Trail Runner ที่รับผิดชอบต่อพื้นที่และชุมชน

3.8 สรุปบทเรียนและวางแผน “เทรลแรกของฉัน”

- ทบทวนทักษะสำคัญ
- แนวทางเลือกสนามและระยะทางสำหรับมือใหม่
- การวางแผนฝึกซ้อมหลังจบหลักสูตร
- Q&A / Sharing Experience
- Personal Trail Plan: วางแผนการออกเทรลครั้งต่อไปของตนเอง

4. เป้าหมาย

4.1 ประชาชนทั่วไปที่สนใจการเดินป่า เดินเทรล หรือวิ่งเทรล
4.2 ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่ง และต้องการเริ่มต้นกิจกรรม Trail Running
4.3 ผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์เดินหรือวิ่งเทรลมาก่อน หรือมีประสบการณ์เบื้องต้นและต้องการพัฒนาทักษะอย่างถูกต้อง
4.4 บุคลากรภาครัฐ ภาคเอกชน นักศึกษา และผู้สนใจกิจกรรมเพื่อสุขภาพและกิจกรรมกลางแจ้ง

5. ระยะเวลาการฝึกอบรม (6 ชั่วโมง)

วันที่ 10 มกราคม 2570 เวลา 08.30 – 16.00น.

6. สถานที่จัดการฝึกอบรม

ภาคทฤษฎี ณ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (UNISERV CMU)
ภาคปฏิบัติ ณ เส้นทางธรรมชาติ/เส้นทางเทรลในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ที่มีความเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้เริ่มต้น
ทั้งนี้ สถานที่ฝึกภาคปฏิบัติอาจเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ สภาพเส้นทาง และการประเมินด้านความปลอดภัย

7. วิทยากร

คุณนรวีร์ ชาญเจริญกุล
ผู้ก่อตั้ง Dude Run Club Chiangmai ผู้มีประสบการณ์ด้าน Trail Running / Outdoor Activities / การฝึกสอนการเดินและวิ่งเทรล และทีมผู้ช่วยวิทยากรที่มีประสบการณ์ด้าน Trail Running

8. การรับสมัคร

- สมัครเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ที่ Website: www.uniserv.cmu.ac.th หรือ QR Code จากสื่อประชาสัมพันธ์สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายบริการวิชาการ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ หมายเลข 053-942874 Line Official: @uniserv.cmu หรือ E-mail: uniserv.training@gmail.com

9. การชำระค่าลงทะเบียน (1,590 บาท)

- ค่าลงทะเบียนอัตรานี้รวมค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการดำเนินงานหลักสูตร ค่าบริการวิชาการ ค่าใบประกาศนียบัตร และค่าตอบแทนวิทยากร ฯลฯ (ทั้งนี้ไม่รวมค่าที่พัก อาหารเย็นและค่าเดินทาง)

- หากมีจำนวนผู้สมัครถึงเกณฑ์ที่สามารถจัดฝึกอบรมได้ ผู้สมัครจะได้รับการยืนยันอีกครั้งและโปรดชำระค่าลงทะเบียน **ภายใน 10 วันทำการก่อนวันฝึกอบรม โดยชำระค่าลงทะเบียน**

ผ่านธนาคารไทยพาณิชย์ สาขามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บัญชีออมทรัพย์

ชื่อบัญชี : **สำนักบริการวิชาการ (งานห้องพักห้องประชุม)**

เลขที่บัญชี : **566-304267-9**

ธนาคาร : **ไทยพาณิชย์ (มหาชน)**

สาขา : **คณะแพทยศาสตร์เชียงใหม่**

- กรุณาส่งสำเนาเอกสารหลักฐานการชำระเงินมายัง E-mail : uniserv.training@gmail.com โดยระบุชื่อผู้สมัคร ชื่อหลักสูตร วันที่อบรม ตลอดจนรายละเอียดในการออกใบเสร็จรับเงินที่ชัดเจนและถูกต้อง

10. เมื่อชำระค่าลงทะเบียนแล้วไม่สามารถยกเลิกการฝึกอบรมได้ ยกเว้น

- หากติดภารกิจ โปรดแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร พร้อมทั้งแนบสำเนาหนังสือสั่งการหรือเอกสารที่เกี่ยวข้องจากหน่วยงานมายังสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 5 วันทำการก่อนวันฝึกอบรม ท่านจะได้รับค่าลงทะเบียนคืนเต็มจำนวน

- หากผู้สมัครมีเหตุจำเป็นอื่น ๆ โปรดแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรมายังสำนักบริการวิชาการ ล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 5 วันทำการก่อนวันฝึกอบรม สำนักบริการวิชาการ จะทำการคืนเงินค่าลงทะเบียนแก่ผู้สมัครในสัดส่วนร้อยละ 80 ของจำนวนเต็ม โดยหักเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานร้อยละ 20

- หากผู้สมัครที่ชำระค่าทะเบียนมาแล้ว แต่มีเหตุจำเป็นใด ๆ ที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ตลอดระยะเวลาการจัดฝึกอบรม สามารถส่งผู้แทนท่านอื่นเข้ารับการฝึกอบรมแทนได้ โดยการแจ้งรายละเอียด (ชื่อ-นามสกุล, หน่วยงาน, ตำแหน่ง, ประเภทอาหาร และรายละเอียดและหมายเลขการออกใบเสร็จ) ของผู้เข้าอบรมแทนมายัง สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- หากปรากฏว่าผู้สมัครไม่ได้แจ้งยกเลิกตามเงื่อนไขตามเวลาที่กำหนด สำนักบริการวิชาการ ขอสงวนสิทธิ์ปฏิเสธการคืนเงินค่าลงทะเบียนทุกกรณี

- ส่งเอกสาร / หลักฐานมายัง E-mail : uniserv.training@gmail.com

11. หมายเหตุ

- หน่วยงานภาครัฐ สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในการอบรมตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2555 และระเบียบการคลังว่าด้วยการเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ พ.ศ. 2554 และ (กรณีจากหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น) สามารถเบิกค่าละทะเบียนได้เต็มจำนวนตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. 2557 หมวด 2 ข้อ 28 (1) และระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. 2555 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2561
- หน่วยงานเอกชน สามารถนำค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมพัฒนาฝีมือแรงงานลดหย่อนภาษีได้ร้อยละ 200 (คำสั่งกรมสรรพากร ที่ ป. 122/2545 เรื่อง ภาษีเงินได้ กรณีการยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับกำไรสุทธิของบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่ได้จากการประกอบกิจการสถานศึกษา และที่ได้จากการประกอบกิจการสถานฝึกอบรมเพื่อพัฒนาฝีมือแรงงานของลูกจ้างและรายจ่ายเพื่อการศึกษาหรือฝึกอบรมลูกจ้างของบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคล (http://www.rd.go.th/publish/13490.0.html)
- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นนิติบุคคลที่มิใช่บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนจำกัด ตามมาตรา 39 แห่งประมวลรัษฎากร ไม่อยู่ในข่ายเสียภาษีเงินได้หัก ณ ที่จ่าย 3%

12. การประเมินผล

โดยการใช้แบบสอบถาม เพื่อประเมินผลความพึงพอใจในเนื้อหาการฝึกอบรม รูปแบบการสอนของวิทยากร การอำนวยความสะดวก และการจัดโครงการในภาพรวมหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว

13. การรับรองผลการฝึกอบรม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหลักสูตรการฝึกอบรมไม่ต่ำกว่า 80% ของระยะเวลาตลอดหลักสูตร จึงจะมีสิทธิได้รับประกาศนียบัตรรับรองผล

14. หน่วยงานรับผิดชอบ

ฝ่ายบริการวิชาการ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
โทรศัพท์ 053-942875
E-mail : uniserv.training@gmail.com
Facebook : Uniserv CMU Training Center

สแกน QR Code ติดต่อเจ้าหน้าที่ทางไลน์

LINE ID : @uniserv.cmu (ใส่ @ นำหน้าด้วย)



กำหนดการ

หลักสูตร Discover Trail Running: เริ่มต้นเดินเทรลอย่างสนุก ปลอดภัย และมั่นใจ

วันที่ 9 มกราคม 2570 เวลา 08.30 – 16.00น.

ณ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (UNISERV CMU)

ณ เส้นทางธรรมชาติ/เส้นทางเทรลในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ที่มีความเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้เริ่มต้น

<u>วันที่ 9 มกราคม 2569</u>

เวลา	**กิจกรรม/ Workshop**
08.30 – 16.00 น.	**วิทยากรบรรยายโดย**
	คุณนรวีร์ ชาญเจริญกุล
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 16.00 น.	กล่าวต้อนรับ / แนะนำหลักสูตร / ตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าร่วม
	Discover Trail Running – รู้จักการเดินและวิ่งเทรลสำหรับมือใหม่
	Ready for the Trail – เตรียมร่างกาย รองเท้า เสื้อผ้า อุปกรณ์ น้ำ และพลังงาน
	พักรับประทานอาหารว่าง
	Trail Safety – ความปลอดภัย การประเมินเส้นทาง การหลงทาง และการดูแลตนเอง
	Workshop: Trail Technique – ฝึกท่าทาง การวางเท้า การขึ้นเนินและลงเนิน
	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	Warm-up / Mobility / Safety Briefing ก่อนลงเส้นทาง
	Trail Practice – ทดลองเดิน/วิ่งเทรลจริง ฝึกการขึ้น-ลงเนิน การบริหารแรง และการอ่านเส้นทาง
	พักรับประทานอาหารว่าง
	Trail with Care – Trail Etiquette / Leave No Trace / การดูแลธรรมชาติ
	My First Trail Plan – วางแผนเส้นทางและการฝึกต่อยอดสำหรับตนเอง
	Q&A / สรุปบทเรียน / ประเมินผล / ปิดการอบรม

.....

<u>หมายเหตุ</u>

1. พัก 15 นาที (ช่วงเช้า เวลา 10.30-10.45 น.) และ (ช่วงบ่าย เวลา 14.30-14.45 น.)
2. กำหนดการ เนื้อหาการสอน และรูปแบบการทำกิจกรรม อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม