



การออกกำลังกายให้ปลอดภัย

life  beats

lyondellbasell

## การออกกำลังกายอย่างปลอดภัย

การออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบสำคัญของกลยุทธ์ในการออกกำลังกายใด ๆ และคุณมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากขึ้นเมื่อคุณรู้สึกสนุกกับการออกกำลังกาย

- งานนำเสนอนี้มีเคล็ดลับเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายในกิจกรรมต่างๆให้ปลอดภัย อย่างเช่น
- การขี่จักรยาน
- การวิ่ง
- การเดิน หรือ ไต่เขา
- ว่ายน้ำ
- การเข้าคอร์สลดน้ำหนัก ยกเวท

ไม่ว่าคุณจะทำออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ตาม แต่สิ่งที่คุณต้องคำนึงถึงคือ สุขภาพร่างกายของคุณว่าพร้อมที่จะทำกิจกรรมนั้นๆหรือไม่ โดยอาจปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้ โปรดปรึกษากับแพทย์ส่วนบุคคลของคุณเพื่อตรวจสอบว่าคุณมีสุขภาพดีพอที่จะมีส่วนร่วมได้อย่างปลอดภัย

เรามาเคลื่อนไหวร่างกายกันเถอะ



# เคล็ดลับความปลอดภัยทั่วไปในการออกกำลังกาย

ไม่ว่าคุณจะออกกำลังกายด้วยวิธีไหนก็แล้วแต่ แต่สิ่งหนึ่งที่คุณต้องคำนึงถึงคือความปลอดภัยในการออกกำลังกาย โดยคุณสามารถใช้วิธีการตรวจสอบสัญญาณ หรือ Check Signal ตรวจสอบความปลอดภัยก่อนเริ่มออกกำลังกายได้

## เมื่อต้องออกกำลังกายกลางแจ้ง

- ตรวจสอบสภาพอากาศและเลือกเสื้อผ้าใส่ให้เหมาะสมกับอากาศ ก่อนออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- ถ้าเป็นไปได้ควรมีเพื่อน ไปออกกำลังกายด้วย แต่ถ้าต้องไปคนเดียว คุณควรบอกใครไว้ก่อนว่าคุณจะออกไปที่ไหน และกลับเมื่อไหร่
- คุณควรพกโทรศัพท์หรือบัตรประชาชนไปด้วย เพื่อที่คนอื่นจะได้ติดต่อคุณได้ หรือเผื่อคุณเป็นอะไร เขาจะรู้ว่าคุณคือใคร
- กระจกและระวางอันตรายที่อยู่รอบตัวคุณ

## เมื่อออกกำลังกายในที่ร่ม

- กระจกถึงคนอื่น ๆ รอบ ๆ ตัวคุณ โดยเฉพาะเมื่อเดินทางมาถึงหรือออกจากอาคาร
- ตรวจสอบความเสียวของอุปกรณ์ก่อนเริ่มใช้งาน
- ปฏิบัติตามกฎและคำแนะนำของการใช้งานอุปกรณ์อย่างเคร่งครัด
- ถ้าคุณรู้สึกไม่ไหว ให้หยุดกิจกรรมและพาตัวเองออกมาจากตรงนั้นโดยด่วน



# การขี่จักรยานอย่างปลอดภัย

ไม่ว่าคุณจะใช้จักรยานเพื่อความสนุกสนานหรือเป็นการเดินทางในทุกวันนี้ของคุณหรือการฝึกอบรมสำหรับการแข่งขัน แต่มีข้อควรระวังที่คุณสามารถใช้เพื่อความปลอดภัยในกิจกรรมนี้และเป็นที่นิยมอย่างมาก

- ขี่จักรยานในเส้นทางสำหรับจักรยาน
- ตรวจสอบอุปกรณ์ของคุณ
  - เป็นจักรยานที่ใช้เหมาะสมสำหรับการเดินทางหรือไม่?
  - มีการบำรุงรักษาเป็นอย่างดีและอยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานหรือไม่?
  - สวมหมวกกันน็อกให้เรียบร้อย
- ศึกษาเส้นทางก่อนออกเดินทาง
  - คุณพร้อมที่จะขี่ระยะทางนี้ / ในภูมิประเทศที่นี้หรือไม่?
  - เป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยหรือไม่ มีสุนัขตามเส้นทางหรือไม่?
  - จัดเตรียมน้ำดื่มไปด้วย
- สวมใส่เสื้อผ้าที่สามารถสะท้อนแสงได้ และไม่ขี่ในที่มืด
- รถจักรยานควรมีสัญญาณกริ่งหรือแตร เพื่อไว้บีบเตือนระวังรถจักรยานคันอื่น หรือแม้แต่คนเดินเท้า



## การขี่จักรยานอย่างปลอดภัย (ต่อ)

เคล็ดลับต่อไปนี้สำหรับการขี่จักรยานบนถนน

ถ้าคุณขี่จักรยานบนถนน สิ่งที่คุณต้องระวังคือรถยนต์ที่วิ่งอยู่บนถนน และการเคารพกฎจราจรอย่างเคร่งครัด

- ก่อนที่จะเปลี่ยนเลน คุณควรให้สัญญาณรถคันอื่นๆ และขี่เป็นเส้นตรง
- ขี่ไปตามทางจราจรที่ถูกต้อง *ไม่ควรย้อนศร*
- หยุดเมื่อเห็นป้ายสัญญาณลักษณะสีแดง หรือป้ายให้หยุด
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณจะได้ยินเสียงสัญญาณจราจรได้เป็นอย่างดี
- ควรมีสมรรถภาพดีตลอดเวลาในระหว่างขี่จักรยานสังเกต หลุมบนถนนเพื่อความปลอดภัยในการขี่
- *ควรระวังรถมอเตอร์ไซด์ให้ดี*
- *จักรยานในที่กว้างและไม่ขวางประตูทางออก*
- *ไม่ควรขี่จักรยานในขณะที่เมาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์*



# การวิ่งอย่างปลอดภัย

การวิ่งเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่งเพราะทำให้คุณมีรูปร่างที่สวยงาม และมีสุขภาพดีได้อีกด้วย ซึ่งวันนี้จะมีเคล็ดลับในการวิ่งอย่างไรให้ปลอดภัย

- เลือกรองเท้าวิ่งให้เหมาะสม เพื่อป้องกันข้อเท้าหรือกล้ามเนื้อบาดเจ็บ
- ควบคุมความสามารถของร่างกายคุณ ไม่ฝืนหรือวิ่งเร็วจนเกินไป
- ถ้าเป็นไปได้ให้วิ่งในเส้นทางสำหรับการวิ่ง
- สมมติว่าคนอื่นไม่เห็นคุณ
  - เลือกใส่เสื้อผ้าที่สะท้อนแสง และพกสัญญาณไฟกระพริบไปด้วย
  - ต้องเผชิญกับยานพาหนะและพวกเขาอาจไม่เห็นคุณ
  - ต้องระวังถ้าวิ่งบริเวณเนินเขา เนื่องจากจุดนี้เป็นจุดบอดในการขับ
- *ไม่ควรใส่หูฟังในขณะที่วิ่ง เพื่อที่คุณจะได้ยินเสียงรถคนอื่น ๆ หรืออันตรายจากสิ่งอื่น ๆ*
- หลีกเลียงพื้นที่ที่มีการจราจรติดขัด หรือเป็นทางเข้าออกของรถ
- เมื่อคุณต้องการข้ามถนน ควรหยุดรถและพยายามสบตากับคนขับเพื่อให้แน่ใจว่าเขาให้คุณข้าม



## ความปลอดภัยในการเดินและการไต่เขา

การเดินเพื่อการออกกำลังกาย หรือแม้แต่การเดินไต่เขา ถือเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่ายและดีทีเดียว แต่ยังมีข้อควรระวังหลายอย่างที่คุณต้องระวัง



- เลือกเดินในเส้นทางเดินและทางเท้าถ้าเป็นไปได้
- ถ้าคุณต้องเดินบนถนนที่ต้องเผชิญกับการจราจรหรือเป็นถนนเลนเดียว ข้อควรระวังคือ
  - ข้ามอย่างระมัดระวัง
  - ก่อนจะข้ามควรสบตาคนขับรถก่อนเพื่อให้แน่ใจว่าคุณ
  - ข้ามเมื่อสัญญาณไฟสำหรับคนเดินขึ้นเท่านั้น
  - ระวังรถจักรยานและคนเดินคนอื่น ๆ
  - สวมใส่เสื้อผ้าที่เห็นเด่นชัด หรือสะท้อนแสงได้
  - อย่าคุยโทรศัพท์หรือเล่นโทรศัพท์ในขณะที่เดิน
  - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าหูฟังที่คุณใส่ไม่ดังมากจนคุณไม่สามารถได้ยินเสียงจากรอบข้างได้

# การว่ายน้ำอย่างปลอดภัย

การออกกำลังกายเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ได้รับผลกระทบน้อย ซึ่งมีเคล็ดลับความปลอดภัยดังนี้

- ว่ายน้ำในพื้นที่ที่กำหนด และอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ดูแลสระว่ายน้ำ
- ควรมีเพื่อนไปว่ายน้ำด้วยทุกครั้ง ไม่ควรไปคนเดียว
- ไม่ปล่อยให้เด็กว่ายน้ำเพียงลำพัง และควรเลือกสระว่ายน้ำหรือคลาสเรียนให้เหมาะสมกับเด็ก ๆ แต่ละวัย
- จัดเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เหมาะสม เช่น ชุดปฐมพยาบาล เสื้อชูชีพ โทรศัพทฉุกเฉิน
- ปกป้องผิวของคุณ โดยเฉพาะช่วงเวลา 10.00 น. – 04.00 น. และควรเลือกทาครีมกันแดดที่มี spf ไม่ต่ำกว่า 15



- เมื่ออยู่ในน้ำให้คำนึงเสมอว่าไม่ได้เหมือนการดื่มน้ำสารประกอบในน้ำ.
- เมื่อว่ายน้ำในน้ำแบบเปิด
  - ควรระวังอันตรายในขณะที่ว่ายน้ำ
  - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณว่ายน้ำอยู่ในบริเวณที่ปลอดภัย



# การยกเวทให้ปลอดภัย

การเพิ่มกล้ามเนื้อของร่างกาย สามารถทำได้โดยการเล่นเวท ซึ่งมีข้อควรระวังคือ

- **เลือกผู้สอนที่ดี**
  - เทรนเนอร์ที่ดีสามารถช่วยแนะนำคุณให้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องได้
  - เทคนิคการออกกำลังกายที่ดี ช่วยลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้
- **การตั้งเป้าหมาย**
  - เทรนเนอร์สามารถช่วยคุณกำหนดน้ำหนักและเป้าหมายที่คุณจะทำได้
- **รอกันคุณพร้อม**
  - ผู้ที่เล่นเวท ควรมีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป
- **ควรวอร์มร่างกายก่อนเล่นเวท**
  - ควรมีการยืดและคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะๆ ในขณะที่กำลังออกกำลังกาย
  - เริ่มต้นยกเวทด้วยน้ำหนักที่น้อยๆก่อน
  - การยืดกล้ามเนื้อเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



## การยกเวทให้ปลอดภัย (ต่อ)

---

ข้อ **ห้าม** และข้อควร **ทำ** สำหรับการยกเวท

### • ควรทำ

- เตรียมความพร้อมให้ดีก่อนทำการยก
- ตั้งหลังให้ตรงขณะทำการยก
- ใช้เทคนิคในการยก เมื่อต้องเคลื่อนที่ไปรอบๆห้อง
- สวมใส่รองเท้าที่ป้องกันการกระแทก
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน

### • ไม่ควรทำ

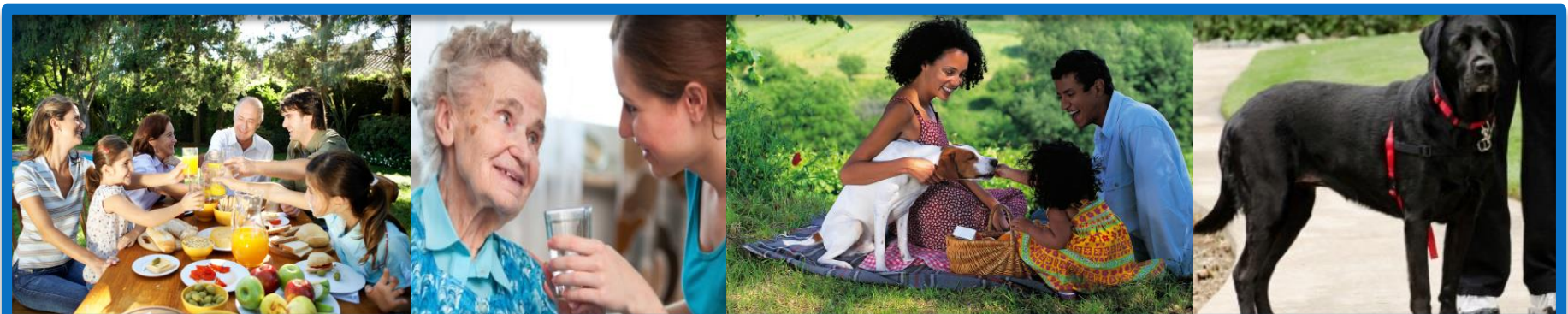
- อย่าหายใจเข้าและออกอย่างรวดเร็ว หรือกลั้นลมหายใจของคุณเมื่อคุณยกน้ำหนัก คุณอาจจะเป็นลมและสูญเสียการควบคุมตัวเอง
- หยุดออกกำลังกายเมื่อคุณรู้สึกเจ็บ และควรพักรักษาวันสองวัน หรือยกน้ำหนักที่น้อยลง
- ไม่ออกแรงกล้ามเนื้อมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- อย่าโกงน้ำหนักในการยกเวท
- อย่ายกโดยที่ไม่คำนึงถึงสภาพร่างกายตัวเอง
- อย่ายกเกินกำลังตัวเอง

# ทำไมต้องออกกำลังกาย

## • การออกกำลังกายสามารถช่วย

- เป็นการปรับปรุงคุณภาพชีวิต
- ช่วยพัฒนาสุขภาพจิต และคลายความเครียดให้คุณได้
- ช่วยให้คุณลดน้ำหนัก
- ช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงโรคได้บางชนิด

## สาเหตุอะไรและทำไมเราถึงต้องออกกำลังกายกัน?



# เจริญวัยด้วยสุขภาพที่ดี

---

สุขภาพที่ดีอยู่ในมือคุณ  
เริ่มตั้งแต่วันนี้.



life **beats**