

จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลปากท่อ

ประจำปี ๒๕๖๑ ฉบับที่ ๕

ประจำเดือน พฤษภาคม

สภาองค์การบริหารส่วนตำบลปากท่อ ได้ประกาศเรียกประชุมสภาองค์การบริหารส่วนตำบลปากท่อ สมัยสามัญ สมัยที่ 2 ประจำปี พ.ศ.2561 โดยมีนาย สานิต ศรีจุมปา ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลปากท่อ ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วนตำบลปากท่อ เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2561 เพื่อพิจารณารายงานผลการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนาท้องถิ่นแผนพัฒนาสี่ปี (พ.ศ.2561 - 2564) ครั้งที่ 1 รอบเดือนตุลาคม 2560 - เมษายน 2561 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2561





5 เทคนิค เตรียมพร้อมก่อนต้องวิ่งสู้ฟัน

1. วอร์มอัพก่อน
ออกไปวิ่ง เพื่อให้ร่างกาย
เตรียมพร้อม

2. การเลือก
เสื้อผ้า ควรเลือกเสื้อผ้าที่
สามารถทำให้ร่างกายอบอุ่น
ในขณะที่วิ่งตากฝน แต่ใน
ขณะเดียวกันต้องบางเบา
พอที่จะระบายอากาศและ
ความชื้นได้ดี ควรเป็นเสื้อผ้า
ที่ผลิตมาเพื่อออกกำลังกาย
โดยเฉพาะ อาจมีเสื้อคลุมกัน
ลม กันน้ำ หรือเสื้อกันฝน
อีกสักชิ้น และควรใส่เสื้อสี
เข้มสีสด เพื่อการมองเห็นที่
ชัดเจน หลีกเลี่ยงถุงเท้า
แบบผ้า เพราะจะอมน้ำ ควร
เลือกถุงเท้าสำหรับวิ่งดีกว่า

บางเบา ไม่กักน้ำ และแห้ง
เร็ว

3. ทาปิโตรเลียมเจล
ตามผิวหนังกับผิวหนัง
บริเวณข้อพับต่างๆ ป้องกัน
การเสียดสีตามข้อพับ เมื่อผ้า
เปียกความชื้น ลดการเกิด
แผลผลจากการเสียดสี
ของเสื้อผ้าผิวหนัง

4. ใส่หมวก และแว่น
สำหรับนักวิ่ง เพื่อป้องกันน้ำ
เข้าตา อาจเพิ่มความ
ปลอดภัยโดยการติดไฟ
กระพริบบริเวณศีรษะ เพื่อให้
ทัศนวิสัยชัดเจน

5. อย่าลืมเตรียม
ป้องกันอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์
ลงในถุงกันน้ำ ไม่ควรใช้หูฟัง

ขณะฝนตกเพราะอาจเกิด
อันตรายได้

โค้ชเบ๊ ย้ำอีกว่า ไม่ว่าจะเล่น
กีฬา หรือออกกำลังกาย
ประเภทไหนสิ่งสำคัญอันดับ
1 คือ ความปลอดภัย หาก
สังเกตดูว่าสถานการณ์ไม่
เอื้ออำนวย เช่น ฝนตกหนัก
มาก รวมไปถึงฟ้าแลบฟ้า
ร้อง ก็ควรหยุดแต่โดยดีเพื่อ
ความปลอดภัยของตัวเราเอง