

รู้! เลยรอด

กลวิธีเอาตัวรอดแบบเร็ดๆ



SAFE
IN THE
CITY

การตามล่าหา
คนร้ายที่
รถตกน้ำ
อันตราย ถูก
หลอกลวง หล
โผล่มาดเนิน
ด้วย หลอกลวง
คนเดินตาม หลอกลวง หลอกลวง หลอกลวง
คนเดินตาม หลอกลวง หลอกลวง หลอกลวง

สิ่งที่ไม่ใช่
อันตราย ถูก
ถูกหลอกลวง
ไฟไหม้พบบ
การฉ้อโกง
การฉ้อโกง
การฉ้อโกง
การฉ้อโกง

คนเดินตาม หลอกลวง หลอกลวง หลอกลวง หลอกลวง
คนเดินตาม หลอกลวง หลอกลวง หลอกลวง หลอกลวง
คนเดินตาม หลอกลวง หลอกลวง หลอกลวง หลอกลวง
คนเดินตาม หลอกลวง หลอกลวง หลอกลวง หลอกลวง

รู้! เลยอด

กลวิธีเอาตัวรอดแบบเร็ดๆ



SAFE
IN THE
CITY



บริษัท บันลือบุ๊คส์ จำกัด

รู้! เลยร๑ด

เรื่อง : ชัยเฉลิม นากสวาสดี

ภาพ ข้อเขียน การ์ตูน ลักษณะปรากฏของการ์ตูนและข้อเขียนในหนังสือ
ขอสงวนสิทธิ์ตามกฎหมาย © Banlue Publications. All rights reserved.

รู้! เลยร๑ด

พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2553

พิมพ์ครั้งที่ 2 มีนาคม 2553

พิมพ์ครั้งที่ 3 มีนาคม 2553

พิมพ์ครั้งที่ 4 มีนาคม 2553

ข้อมูลทางบรรณานุกรมทอสมุดแห่งชาติ

ชัยเฉลิม นากสวาสดี

รู้! เลยร๑ด SAFE IN THE CITY กรุงเทพฯ : บันลือบุ๊คส์, 2553.128 หน้า

ISBN 978-616-7134-21-5

จัดพิมพ์โดย : บริษัท บันลือ พับลิเคชันส์ จำกัด

เลขที่ 955 ซ.สุทธิพร ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400

โทร. 0-2641-9955 โทรสาร 0-2641-9955 ต่อ 313

E-mail : chotika@banluegroup.com www.banluegroup.com

แยกสี : บริษัท เอสจีพี.ฟิล์ม จำกัด พิมพ์ที่ : บริษัท วี.พรินท์ (1991) จำกัด

จัดทำน้ยโดย : สำนักพิมพ์บรรลือสาส์น ร่วมกับ บริษัท บันลือบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 955 ซ.สุทธิพร ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400

ประธาน : บันลือ อุตสาหจิต เจ้าของบรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา : วิธิต อุตสาหจิต

บรรณาธิการต้นฉบับ : ชนาฉัตร ปรากฏการณ์ บรรณาธิการเล่ม : ภูสุตา ปรีชาวุฒิ

กราฟฟิก : จิรัชยา พึ่งเกษม ลิงใจดี ภาพประกอบ : DEN พิสูจน์อักษร : รักชนก ชมาวิมล

ฝ่ายโฆษณา : อริสรา มงคลเกษตริน ดวงใจ วงษา ที่ปรึกษากฎหมาย : ธนัช สุขตลอดปี

ราคา 129 บาท



พิมพ์บน
กระดาษกอนบสายตากรับร็ด
www.greenread.com

Safe หรือความปลอดภัย เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา โดยเฉพาะในสังคมเมืองใหญ่ๆ ที่เป็นเสมือนจุดศูนย์รวมผู้คนจากทุกสารทิศ ซึ่งย่อมมีทั้งคนดีและคนร้ายปะปนกันไป

ว่าการป้องกันตัวจากอันตรายที่แอบแฝงอยู่ในมุมมืดกลับเป็นสิ่งที่หลายคนลืมเลือน จนเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ร้ายๆ ก็ขาดสติ และกลายเป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้ายอย่างที่เห็นในรายงานข่าวกันอยู่บ่อยครั้ง

“Safe in the city” ไม่ได้ต้องการให้ผู้อ่านดำเนินชีวิตด้วยความหวาดระแวง หรือสลดหดหู่กับความเลวร้ายในสังคม หากแต่เรามุ่งหวังจะให้ผู้อ่านทุกคนสามารถตั้งสติและมีวิธีตอบโต้กลับ เพื่อให้รอดพ้นจากภัย เพราะเมื่ออยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นแล้ว ก็คงไม่สามารถที่จะหวังพึ่งใครได้ นอกจากตัวเราเอง

อาจารย์ชัยเฉลิม นากสวาสดี ผู้เขียน เป็นผู้เชี่ยวชาญในแวดวงของศิลปะการต่อสู้ และเป็นผู้ฝึกสอนการป้องกันตัวให้กับอีกหลายๆ หน่วยงาน ดังนั้น ในเชิงเทคนิคการต่อสู้และการป้องกันตัว จึงเป็นความรู้ที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์จริงของอาจารย์โดยตรง

นอกจากเทคนิคการป้องกันตัวแล้ว ทางสำนักพิมพ์ฯ ได้เพิ่มอรรถรสความสนุกสนาน เพื่อให้ผู้อ่านได้รับความเพลิดเพลินไปพร้อมๆ กับการเรียนรู้วิถีการเอาตัวรอด เพราะเราหวังที่จะเห็นผู้อ่านทุกท่านดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท แต่ก็ไม่หวาดจนขาดสติ

สารบัญ



บทที่ 1 พร้อมเจอเหตุร้าย	7
บทที่ 2 ป้องกันไว้ก่อน	23
บทที่ 3 รับมืออย่างไร	45
บทที่ 4 อาวุธใกล้ตัว	59
บทที่ 5 รู้จักจุดอ่อน	73
บทที่ 6 พื้นฐานการต่อสู้	76
บทที่ 7 ทำอย่างไรเมื่อ...	84
บทที่ 8 ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวประเภทต่างๆ	105
ภาคผนวก	116



ทำไมต้องรู้วิธีเอาตัวรอด: เหตุใดจึงต้องเข้าใจพื้นฐานของศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้

หากถามผู้เคราะห์ร้ายที่อ่านพบในหนังสือพิมพ์รายวันว่า...รู้ล่วงหน้าไหมว่าจะตกเป็นเหยื่อ คงไม่มีใครตอบว่า...รู้ว่าจะถูกชิงทรัพย์ ถูกทำร้าย ถูกข่มขืน หรือถูกลูกหลงจากเหตุทะเลาะวิวาทจนได้รับบาดเจ็บ

นี่คือภัยร้ายวันของผู้คนในเมืองทุกขนาด เพราะทุกสังคมมีทั้งคนดีและคนร้าย

ถ้าวันหนึ่งคุณต้องเผชิญกับเหตุร้าย จะมีใครกล้าเข้ามาช่วยเหลือหรือไม่ และถึงแม้ว่าตำรวจจะจับคนร้ายได้ในอีก 1-2 เดือนต่อมา แต่คุณก็ได้รับบาดเจ็บไปแล้ว และบางครั้งอาจถึงขั้นสูญเสียอวัยวะซึ่งไม่อาจเรียกกลับคืนมาได้

"ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" สุภาษิตนี้ยังคงใช้ได้อยู่เสมอตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เราจึงควรเตรียมพร้อมและเรียนรู้การเอาตัวรอดจากสถานการณ์ต่าง ๆ ล่วงหน้าไว้ก่อน เมื่อเจอเหตุร้ายที่ไม่คาดคิดจะได้ช่วยให้เรามีสติ มีปัญญาจาก

การสั่งสมความรู้ด้านนี้ และสามารถเอาตัวรอดได้

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ มุ่งเน้นให้ผู้อ่านเรียนรู้การป้องกันตัวเบื้องต้นเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายต่างๆ

นอกจากนั้น ผู้เขียนยังอยากให้ผู้อ่านทุกท่านเห็นถึงความสำคัญของการเรียนศิลปะป้องกันตัว ซึ่งเป็นเรื่องที่คนทุกเพศทุกวัยสามารถเรียนรู้ได้ เพราะการเรียนศิลปะป้องกันตัวทุกประเภทมักมีวัตถุประสงค์หลักๆ 2 ประการ คือ เพื่อพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง และเพื่อพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง อดทน ตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้นจนสามารถรับมือกับคนร้ายหรือสถานการณ์ร้ายได้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยเปิดมุมมองใหม่ๆ เกี่ยวกับกลวิธีเอาชีวิตรอด และศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว เพื่อวิถีชีวิตที่มั่นคง ปลอดภัย และมีความสุข

ชัยเฉลิม นากสวาสดี

ครูใหญ่ โรงเรียนชัยเฉลิมศิลปะป้องกันตัว
ในความควบคุมของกระทรวงศึกษาธิการ

บทที่ 1



พร้อมเจอเหตุร้าย

คนเป็นจำนวนไม่น้อยคิดว่าการถูกทำร้าย ถูกข่มขืน หรือโดนชิงทรัพย์ เป็นเรื่องไกลตัว...เรื่องร้ายๆ แบบนั้นคงไม่เกิดขึ้นกับเราหรอก และหากไปถามผู้ที่เคยประสบเหตุดังกล่าวมาแล้ว ก็ล้วนแต่ไม่มีใครคิดมาก่อนว่าตัวเองจะโชคร้ายได้ขนาดนั้น



ดังนั้นเหตุร้ายจึงสามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ทุกที่ทุกเวลา เพราะโลกนี้ไม่ได้มีแต่ดอกไม้กับสายลม เดินเลี้ยวมุมถนนไปอาจเจอโจรรออยู่ ต่อให้เป็นในห้างหรู มุมที่มองไม่เห็นก็อาจมีคนร้ายซ่อนอยู่ได้

เวลาไปไหนมาไหนจึงควรคิดถึงวิธีเอาตัวรอด เมื่อต้องเผชิญกับเหตุร้ายที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เช่น หากมีคนร้ายไล่ล่าออกมาตามมุมตึกต่างๆ แบบในหนังสือการ์ตูน "ชายหัวเราะ" เราจะทำอย่างไร ถ้าจำเป็นต้องเดินเข้าซอยเปลี่ยวควรจะทำอย่างไร หรือในลานจอดรถมืดๆ ของห้างที่มีแต่เสาต้นใหญ่ๆ เต็มไปหมด ถ้าไม่มี รปภ. แล้วเกิดมีคนแอบอยู่หลังเสาจะเกิดอะไรขึ้นกับเราบ้าง

ทั้งหมดนี้ไม่ได้หมายความว่าต้องวิตกกังวล เดินหันซ้ายหันขวาตลอดเวลา หรือประสาทเสียจนไม่กล้าออกไปไหน คงต้องพิจารณาถึงความพอดีที่เหมาะสมกับตัวคุณเองด้วย เพราะการเรียนรู้เรื่องการป้องกันตัว หรือการเอาตัวรอดจากเหตุร้ายเป็นเรื่องของการประเมินศักยภาพเฉพาะตัว ทักษะการต่อสู้ และที่สำคัญคือความสามารถตัดสินใจได้ถูกต้องในช่วงเวลาคับขันหรือมี "สติ" ดินันเอง





การเตรียมตัวเพื่อป้องกันเหตุร้าย แบ่งเป็น

ความพร้อมทางร่างกาย

การป้องกันตัวคือการป้องกันไม่ให้โดนตัว ซึ่งต้องมาจากการมีร่างกายที่แข็งแรง ถ้าร่างกายอ่อนแอคงจะเอาตัวรอดได้ยาก เพราะแม้จะรู้เทคนิคการป้องกันตัว แต่เมื่อมีคนร้ายมาจับแขน ถ้าเราไม่แข็งแรงก็คงเดินไม่ไหว ถ้าต้องวิ่งหนีก็ไม่มีแรงวิ่งอีก แล้วเราจะหนีคนร้ายได้อย่างไร

เวลาตกอยู่ในสถานการณ์เลวร้าย เราจะตกใจกลัว หัวใจเต้นเร็ว การเคลื่อนไหวหรือตอบสนองจะขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกาย สมมติว่าคนร้ายทำร้ายโดยใช้ไม้ตีเรา เราจะยกแขนปัดแขนคนร้ายหรือหมุนตัวหลบได้ทันทีต้องมาจากการมีสติ และสภาพร่างกายที่แข็งแรง

จะเห็นว่า นักกีฬาญูโดหรือยิมนาสติกเวลาล้มมักไม่เป็นอันตราย เพราะพอล้มปั๊บก็ม้วนตัว เก็บคอ งอเข่า ร่างกายห่อจนกลมไปหมด จึงไม่มีส่วนไหนกระทบพื้น ปฏิบัตินี้ดังกล่าวก่อเกิดจากการฝึกฝนร่างกายจนกลายเป็นความเคยชิน เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าว ร่างกายจึงตอบสนองด้วยท่าทาง (ความทรงจำของกล้ามเนื้อ) ที่เคยฝึกมาโดยอัตโนมัติ

ดังนั้นยิ่งร่างกายแข็งแรงเท่าไร ปฏิบัติการตอบสนองในการป้องกันตัวที่ฝึกฝนมาก็ยิ่งดีขึ้นเท่านั้น





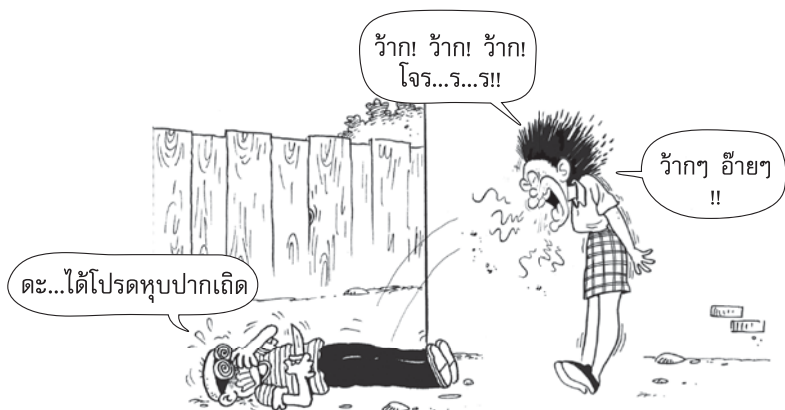
ความพร้อมทางจิตใจ

เมื่อเจอเหตุร้ายต้องตั้งสติให้ดี บางคนพอเกิดเรื่อง สติขาด เอาแต่ร้องวี้ดว้าย ถ้าโชคดีหน่อยคนร้ายก็แค่ฉกทรัพย์สินหนีหายไป แต่ถ้าโชคร้ายอาจถูกทำร้ายด้วย การขาดสติทำให้เราขาดทางเลือกต้องยอมจำนนอย่างเดียวและเมื่อเหตุร้ายผ่านไป เราก็จดจำรายละเอียดสำคัญไม่ได้ ดังนั้นควรฝึกฝนตนให้มี "สติ" อยู่เสมอ



การเล่นกีฬาหรือการเรียนศิลปะป้องกันตัว นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้มีสติอีกด้วย เมื่อมีสติก็ตัดสินใจได้ดีขึ้น ประกอบกับร่างกายที่แข็งแรงคล่องแคล่วว่องไว โอกาสเอาตัวรอดจากเหตุร้ายต่างๆ ก็มากขึ้นตามไปด้วย





TIPS▶▶

ทำอย่างไรให้ร่างกายแข็งแรง

ความผอมไม่ได้หมายถึงร่างกายที่แข็งแรงเสมอไป คนผอมบางคนโดนผลักทีเดียวก็ก้ามเพราะไม่แข็งแรง แต่ถ้าคุณอ้วนแล้วแข็งแรงวงไว ย่อมมีประโยชน์มากกว่า ลูกศิษย์ผมคนหนึ่งเป็นเด็กรูปร่างท้วม ถูกกลุ่มวัยรุ่นมาชู่เอาเงินเพราะคิดว่าเขาคงสู้ไม่ได้ ปรากฏว่าลูกศิษย์คนนี้เรียนศิลปะป้องกันตัวมาก่อน นอกจากร่างกายไม่เป็นอะไรแล้ว ยังทำให้ รบภ. สามารถจับวัยรุ่นที่มาจู่ได้ด้วย แม้แต่คนที่สูงวัยแล้ว ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำก็อาจแข็งแรงกว่าคนที่มีอายุน้อยเสียอีก

ดังนั้นไม่ว่าจะอ้วนหรือผอม อายุมากหรือน้อยก็ควรออกกำลังกายเป็นประจำ

ช่วงแรก ควรเลือกออกกำลังกายชนิดที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบหัวใจและปอด เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ชีจักรยาน เต้นแอโรบิก

หลังจากนั้น ควรเล่นกีฬาที่ต้องใช้ความเร็ว เช่น แบดมินตัน เทนนิส บาสเกตบอล หรือฟุตบอล เพราะจะช่วยให้อวัยวะทุกส่วนเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา อย่างการเล่นบาสเกตบอล เราไม่สามารถกำหนดทิศทางของการเคลื่อนไหวเองได้ จะหมุนซ้าย-ขวา หรือชู้ตตอนไหน ขึ้นอยู่กับการเคลื่อนไหวของคู่แข่ง ซึ่งใกล้เคียงกับการต่อสู้จริง

หากต้องเผชิญกับเหตุร้ายต้องอาศัยทั้งความแข็งแรงและความคล่องแคล่ว ว่องไวด้วย

การเล่นกีฬาที่มีการปะทะจะช่วยเพิ่มมวลกระดูก ทำให้กระดูกแข็งแรงมากขึ้น เช่น วูตวูว รำกายต้องปะทะกับน้ำ เทควันโด บาสเกตบอล รำกายต้องปะทะกับคู่แข่ง หรือกีฬาอะไรก็ได้แต่ที่มีการปะทะ มีการกระโดดขึ้นลง นอกจากทำให้กระดูกแข็งแรงแล้ว ยังช่วยบริหารความยืดหยุ่นของเส้นเอ็นอีกด้วย

คนเราเวลาเครียดหรือไม่ได้ออกกำลังกายมักจะกินอาหารรสเค็มขึ้นมาก เพราะสารเค็มในร่างกายขาดความสมดุล เมื่อกินเค็มเป็นประจำก็จะเป็นผลเสียต่อตับและไต ระหว่างออกกำลังกายร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphins) ทำให้มีความสุข หลังจากเล่นกีฬาจึงมักรู้สึกสดชื่น แจ่มใส เล่นแล้วติดวันไหนไม่ได้ไปเล่นจะหงุดหงิด

ยิ่งไปกว่านั้น การเล่นกีฬายังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เมื่อประสบอุบัติเหตุ เช่น รถคว่ำ นอกจากมัดกล้ามเนื้อจะช่วยรับแรงกระแทกได้ดีทำให้ลดความเสี่ยงเรื่องกระดูกหักลงแล้ว คุณยังมีแรงมากพอจะช่วยดึงคนในรถออกมาได้อีกด้วย แต่ถ้าคุณมีแต่กระดูก โดนแรงกระแทกปั๊บ ไม่มีกล้ามเนื้อคอยดูดซับรับแรงกระแทก กระดูกก็หักได้ง่าย

หรือหากได้รับบาดเจ็บเข้าโรงพยาบาล ปกติคนทั่วไปต้องใช้เวลา 5-6 วันถึงจะหาย แต่คนที่กล้ามเนื้อแข็งแรงไม่เกิน 2 วันก็ค่อยยังชั่วแล้ว หรือถ้าตายก็เน่าช้า เพราะมดกล้ามเนื้อโปรตีนย่อยสลายช้ากว่าไขมัน จึงเน่าช้ากว่าคนที่ไขมันเยอะ กล้ามเนื้อน้อย

ศิลปะการต่อสู้เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทุกด้าน คือทั้งช่วยให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้ดีขึ้น การเคลื่อนไหวดีขึ้น ข้อต่อของร่างกายแข็งแรงขึ้น การเผาผลาญพลังงานดีขึ้น ร่างกายผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่เกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งเท่ากับช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งด้วยนั่นเอง

ประสบการณ์ของ

เด็กชายกฤตวัฒน์ สุทธิรักษ์

ห้องภูมิ



ตอนผมเรียนอยู่ชั้น ป.5 วันนั้นผมไปเรียนพิเศษแถวรามคำแหง แล้วไปเดินห้างสรรพสินค้าต่อ เดินได้สักพักก็เริ่มสังเกตว่ามีวัยรุ่นสองคนเดินตามมาตลอดและจ้องไม่ว่างตา ผมพยายามเดินหลบเลี่ยงไปมากก็ยังเห็นสองคนนั้นวนเวียนอยู่ใกล้ๆ จึงแน่ใจว่าตัวเองถูกตามแล้ว เลยคิดเตรียมตัวเอาไว้ว่าถ้าถูกทำร้ายเราจะตอบโต้อย่างไร

หลังจากนั้นก็เดินไปเข้าห้องน้ำ วัยรุ่นสองคนนี้ก็ติดตามเข้ามา คนหนึ่งเข้ามาล็อกคอจากข้างหลัง ส่วนอีกคนก็เข้ามาบอกว่า

"เออกระเป๋าทิ้งมา"

ผมก็ตอบไปว่า

"ไม่ให้"

แล้วผมก็อาศัยช่วงที่เขากำลังค้นหาเงินตามตัวผม หันไปจัดการกับคนที่ล็อกคอ โดยจับบิดแขน และทำร้ายตรงบริเวณข้อต่อเพื่อให้เขาเจ็บปวดจนทำอะไรไม่ได้ คนที่ล็อกคอก็ลงไปในนอนร้องโอดโอยกับพื้น ส่วนอีกคนก็หน้าซีด ตกใจที่เห็นเพื่อนโดนทำร้าย ผมก็ฉวยโอกาสตอนนี้เข้าไปเตะต่อยจนเขามึนงง แล้วรีบวิ่งหนีออกไปตามยาม ยามก็เข้ามาจะจับสองคนนั้นส่งตำรวจ จึงได้รู้ว่าทั้งสองคนอายุแค่ 14-15 ปีเท่านั้น แต่อาจารย์ที่โรงเรียนพิเศษและแม่ผมเห็นว่าไม่อยากจะให้สองคนนั้นมีประวัติเสีย จึงตักเตือนแล้วก็ปล่อยไป

คนที่ลืกกคจะเจ็บหนักหน่อย เพราะผมใส่แรงเต็มที่แบบไม่ยั้งเพื่อป้องกันตัวเองไว้ก่อน ส่วนอีกคนผมแค่โต้ตอบธรรมดา ไม่รุนแรงเพื่อให้มันงจะได้อะไรออกมาจากตรงนั้น

ผมเป็นคนรูปร่างท้วม เขาคงคิดว่าผมคงสู้อะไรไม่ได้ ดังนั้นการเรียนศิลปะป้องกันตัวจึงทำให้เรารู้จักเอาตัวรอดจากสถานการณ์แบบนี้ได้ เพราะถ้าเราอยู่คนเดียวไม่มีใครช่วย เราก็ต้องช่วยเหลือตัวเองก่อน ศิลปะป้องกันตัวจึงเป็นเหมือนอุปกรณ์เมื่อยามจำเป็นเอาไว้ใช้แก้ไขสถานการณ์

ขอขอบคุณ : เด็กชายกฤตวัฒน์ สุทธิรักษ์ และครอบครัว ที่ยินดีถ่ายทอดประสบการณ์เพื่อเป็นประโยชน์ของผู้อ่าน มา ณ โอกาสนี้

TIPS▶▶ การวิ่ง

การวิ่งเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด สามารถทำได้ไม่จำกัดเพศหรือวัย และไม่จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมของร่างกายมากมายนัก

ก่อนออกวิ่ง

เครื่องแต่งกาย แล้วแต่ความสะดวกของแต่ละคน อุปกรณ์ที่สำคัญในการวิ่งก็คือรองเท้าสำหรับวิ่ง ควรเลือกคู่ที่สวมใส่แล้วรู้สึกสบาย ไม่หลวมหรือคับจนเกินไป

- ควรอบอุ่นร่างกาย (warm up) เช่น กระโดดอยู่กับที่ หมุนข้อต่างๆ อย่างข้อเท้า หัวเข่า หัวไหล่ ข้อมือ ประมาณ 5 นาที ก่อนการวิ่งทุกครั้งเพราะการอบอุ่นร่างกายจะช่วยยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไปจนถึงเส้นเอ็น นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้ออีกด้วย

- สามารถวิ่งได้ตลอดเวลา ยกเว้นหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ หากต้องการวิ่ง ควรวิ่งหลังจากรับประทานอาหารแล้ว 2 ชั่วโมง

- ถ้าเป็นไปได้ การวิ่งเป็นกลุ่มจะทำให้เกิดความสนุกและเพลิดเพลินมากกว่าการวิ่งคนเดียว เพราะได้ทั้งการพูดคุยให้กำลังใจกันและแข่งขันกันไปด้วย ซึ่งจะช่วยให้วิ่งได้นานมากกว่าการวิ่งคนเดียว