



# กิจกรรมตามรอยหมูป่า

(ท่องเที่ยวถ้ำหลวงโถง 3)

อุทยานแห่งชาติถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน (เตรียมการ) เชียงราย

รูปแบบการท่องเที่ยว เป็นการท่องเที่ยวในเส้นทางของถ้ำหลวง เริ่มต้นตั้งแต่ปากถ้ำ จนถึงโถงที่ 3 ของถ้ำหลวง มีระยะทางรวมประมาณ 700 เมตรจากปากถ้ำ ใช้เวลาในการเดินทางราว 2-3 ชั่วโมง โดยเส้นทางดังกล่าวนักท่องเที่ยวจะได้รับประสบการณ์ที่น่าตื่นเต้น เช่น เดินตามพื้นถ้ำที่มีหินกลม มุดลอดรู ปีนป่ายก้อนหินขนาดใหญ่ เป็นต้น และตลอดเส้นทางจะพบกับประติมากรรมถ้ำ ได้แก่ หินย้อย ม่านหินย้อย หลอดหินย้อย นอกจากนี้นักท่องเที่ยวยังจะได้รับความประทับใจจากประสบการณ์ย้อนรอย 13 หมูป่า



## ค่าเข้าร่วมกิจกรรม

คนไทย 950 บาท/ท่าน \*ไม่รวมค่าอุปกรณ์และประกันอุบัติเหตุ  
ต่างชาติ 1,500 บาท/ท่าน \*ไม่รวมค่าอุปกรณ์และประกันอุบัติเหตุ  
(อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามโอกาสและคณะพิเศษต่าง ๆ เช่น ประชาชนในพื้นที่อำเภอแม่สาย เป็นต้น)

## การจอง

จองล่วงหน้าอย่างน้อย 1 อาทิตย์ (7 วันทำการเท่านั้น) เพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ให้จองในช่องทางเพจในเฟสบุ๊คชื่อ “อุทยานแห่งชาติถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน” เพียงช่องทางเดียว โดยในช่วงแรกเปิดให้เที่ยวชมเฉพาะในวันอังคาร พุธ และพฤหัสบดีเท่านั้น

สิ่งที่จะได้  
กระเป๋ากันน้ำ ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ถุงมือ สกรีนโลโก้ถ้ำหลวง ประกันอุบัติเหตุ ประกาศ\*\*

จำนวนนักท่องเที่ยวต่อรอบ

รอบละ 10 คน/วัน วันละ 2 รอบ ระยะเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง/รอบ

อุปกรณ์ที่มีความจำเป็น

หมวก ไฟฉาย ถุงมือ รองเท้า

ข้อห่วงใยจากคุณจอย มอริซ ผู้ชำนาญการพญกภัยเกี่ยวกับถ้ำ

\*\*เราต้องเชตสถานที่ อาจจะต้องทำบันไดลิงเพิ่ม ในส่วนที่ชันจะได้เซฟเวลา และเพื่อให้ชาวบ้านท้องถิ่นนำเที่ยวได้



**อุปกรณ์สำรวจถ้ำ**

- หมวกกันน็อก (ใช้หมวกกันน็อกที่ทนกระแทก)
- ถุงมือ
- ชุดจุดนำ  
- ไฟฉาย (ใช้แบตเตอรี่แบบชาร์จ)  
- ฝ่ามือ/ฝ่าเท้า  
- หมวกกันน็อก หรือรองเท้า
- โถงถ้ำ (ใช้สำหรับใส่ของ)
- โถงถ้ำ (ใช้สำหรับใส่ของ)
- ถุงมือ (ใช้สำหรับใส่ของ)
- ขวดน้ำ (ใช้สำหรับใส่ของ) 1 ลิตร หรือขวดน้ำขนาด 500 ml x 2 ขวด
- ชุดปฐมพยาบาล (First Aid Kit)  
- ยาแก้ปวด  
- ยาแก้แพ้  
- ยาแก้ท้องเสีย  
- ยาแก้คลื่นไส้  
- ยาแก้แพ้  
- ยาแก้ปวด



อุทยานแห่งชาติถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน (เตรียมการ)

## กิจกรรมตามรอยหมูป่า

(ท่องเที่ยวถ้ำหลวงโถง 3) อุทยานแห่งชาติถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน (เตรียมการ) เชียงราย

รูปแบบการท่องเที่ยว เป็นการท่องเที่ยวในเส้นทางของถ้ำหลวง เริ่มต้นตั้งแต่ปากถ้ำ จนถึงโถงที่ 3 ของถ้ำหลวง มีระยะทางรวมประมาณ 700 เมตรจากปากถ้ำ ใช้เวลาในการเดินทางราว 2-3 ชั่วโมง โดยเส้นทางดังกล่าวนักท่องเที่ยวจะได้รับประสบการณ์ที่น่าตื่นตาตื่นใจ เช่น เดินตามพื้นถ้ำที่มีหินถล่ม มุดลอดรู ปีน ป่ายก้อนหินขนาดใหญ่ เป็นต้น และตลอดเส้นทางจะพบกับประติมากรรมถ้ำ ได้แก่ หินย้อย ม่านหินย้อย หลอดหินย้อย นอกจากนี้นักท่องเที่ยวยังจะได้รับความประทับใจจากประสบการณ์ย้อนรอย 13 หมูป่า

**ค่าเข้าร่วมกิจกรรม:** คนไทย 950 บาท/ท่าน (\*ไม่รวมค่าอุปกรณ์และประกันอุบัติเหตุ) ต่างชาติ 1,500 บาท/ท่าน (\*ไม่รวมค่าอุปกรณ์และประกันอุบัติเหตุ) (อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามโอกาสและคณะพิเศษต่าง ๆ เช่น ประชาชนในพื้นที่อำเภอแม่สาย เป็นต้น)

**การจอง:** จองล่วงหน้าอย่างน้อย 1 อาทิตย์ (7 วันทำการเท่านั้น) เพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้การจองในช่องทางเพจในเฟสบุ๊คชื่อ “อุทยานแห่งชาติถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน” เพียงช่องทางเดียว โดยในช่วงแรกเปิดให้เที่ยวชมเฉพาะในวันอังคาร พุธ และพฤหัสบดีเท่านั้น

**จำนวนนักท่องเที่ยวต่อรอบ:** รอบละ 10 คน/วัน วันละ 2 รอบ ระยะเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง/รอบ

**สิ่งที่จะได้:** กระเป๋ากันน้ำ ผ้าพับ ถังน้ำ สกรีนโลโก้ถ้ำหลวง ประกาศ\*\*

**อุปกรณ์ที่มีความจำเป็น:** หมวก ไฟฉาย ถังน้ำ รองเท้า

ข้อห่วงใยจากคุณจอย มอริซ ผู้ชำนาญการผจญภัยเที่ยวถ้ำ \*\*เราต้องเซตสถานที่ อาจจะต้องทำบันไดลิงเพิ่มในส่วนที่ชัน จะได้เซฟเวลา และเพื่อให้ชาวบ้านท้องถิ่นนำเที่ยวได้

**การเตรียมตัว:**

1. เสื้อผ้า เสื้อผ้าที่สวมใส่ในถ้ำ ควรแห้งเร็วและสวมซ้อนกันหลายชั้นเพื่อความอบอุ่นได้ เส้นใยสังเคราะห์ เช่น ไนลอน หรือโพลีเอสเตอร์จะค่อนข้างแห้งเร็ว ควรหลีกเลี่ยงผ้าฝ้าย เพราะเมื่อเปียกจะหนักและแห้งได้ยาก เสื้อแขนยาว ที่สามารถทนต่อการเสียดสีได้พอสมควรจะช่วยป้องกันแขนได้ดี เสื้อคลุมน้ำหนักเบาที่ทนต่อการเสียดสี สามารถป้องกันความสกปรกได้โดยเฉพาะในถ้ำเปียกที่เต็มไปด้วยโคลน สำหรับถ้ำเปียกบางครั้งก็อาจต้องสวมชุดประดาน้ำ สำหรับส่วนถ้ำที่หนาวเย็น อาจสวมเสื้อ แขนยาวตัวใน (ชุดที่มีขนเพื่อเพิ่มความอบอุ่น) ตามด้วยเสื้อคลุมตัวนอก เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น ถ้ำใน ประเทศไทยมักจะมีอุณหภูมิที่

สบายตัวและไม่จำเป็นต้องสวมเสื้อผ้าเพื่อเพิ่มความอบอุ่น สิ่งสำคัญ คือ ต้องทราบสภาพของถ้ำที่จะไปและเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสม

2. รองเท้า รองเท้าที่เหมาะสมเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญที่สุดชิ้นหนึ่งสำหรับการสำรวจถ้ำ รองเท้าที่มีพื้นยาง เหนียวอย่างดี ช่วยป้องกันการลื่นไถล รองเท้าหุ้มข้อสามารถช่วยป้องกันข้อเท้าได้ สำหรับถ้ำไทยที่ อบอุ่น และแห้งเป็นส่วนใหญ่ รองเท้าเดินป่าหรือรองเท้าบูทเดินป่าเป็นตัวเลือกที่ดี รองเท้าควรมีพื้น รองเท้าเป็นยาง เหนียวซึ่งที่ทำงานได้ดีบนหินและโคลน รองเท้าแบบ Gore-tex สามารถกันน้ำได้ น้ำเข้าได้ดี แต่บ่อยครั้ง ในถ้ำไทยอาจจะต้องมีการเดินในน้ำ และเมื่อน้ำเข้าไปใน Gore-tex ในรองเท้า นี้แล้ว น้ำจะระบายออกได้ไม่ดีนัก รองเท้าบูท Wellington สามารถยึดเกาะได้ดี ขณะเดินบนพื้นผิว โคลน/เปียกที่ลื่น นอกจากนี้ยังสามารถ ล้างออกได้ง่าย สำหรับรองเท้าวิ่งทั่วไป รองเท้าเทนนิส หรือ รองเท้าใส่ทำงานนั้นไม่แนะนำให้ใช้ในถ้ำเพราะ ลื่นและใช้งานไม่ได้ดีในถ้ำจึงไม่เป็นที่แนะนำ

3. ถุงมือ ถุงมือช่วยป้องกันมือจากรอยถลอก รักษามือให้แห้ง อบอุ่น และสะอาดและมีประโยชน์อย่างยิ่ง เมื่อทำงานกับเชือก ถุงมือมีหลายแบบให้เลือก ถุงมือ PU ทั่วไปที่มีจำหน่ายตามร้านขายอุปกรณ์ใน ท้องถิ่น มี เนื้อความบาง และให้ความรู้สึกในการสัมผัสได้ดี แต่ไม่ทนต่อการเสียดสีมากนัก ถุงมือ สำหรับงานหนักให้การ ปกป้องมากกว่า แต่บางครั้งก็ลำบากในการผูกปม การทำงานกับและการใช้ เชือก ฯลฯ ความชอบส่วนบุคคล และประสบการณ์ที่หลากหลายก็เป็นสิ่งสำคัญ ควรลองใช้ถุงมือ ประเภทต่าง ๆ เพื่อดูว่า แบบไหนเหมาะกับ คุณที่สุด

4. สนับศอก/เข่า หากมีถ้ำถ้ำที่ต้องคลานเป็นระยะยาว การพกสนับเข่าไปจะช่วยป้องกันหัวเข่าจาก การ บาดเจ็บ และเพิ่มการป้องกันสำหรับหินหรือสิ่งมีคมในถ้ำ สนับเข่าสำหรับงานหนักแบบ kevlar หรือ สนับเข่าเสริมยางมีความ เหมาะสมมากที่สุด สนับเข่าสำหรับเล่นวอลเลย์บอลอาจพอใช้งานได้แต่จะ ค่อนข้าง นุ่ม สนับเข่าสำหรับสเก็ตบอร์ด สามารถป้องกันได้ดี แต่อาจเกิดอาการเจ็บได้หากคลานเป็น เวลานาน ตรวจสอบสนับเข่าเพื่อการสำรวจถ้ำโดยเฉพาะจากร้านค้าอุปกรณ์สำรวจถ้ำในท้องถิ่น สำหรับสนับเข่าเพื่อการ สำรวจถ้ำโดยเฉพาะ

5. ระบบไฟ นำไฟฉายเข้าไปในถ้ำจำนวน 3 ชิ้นเสมอ ไฟฉายหลักอาจเป็นไฟ LED มีไฟ LED ที่ทันสมัย จำนวนมากในท้องตลาดให้ได้เลือกใช้ ควรมีไฟฉายสำรองติดตัวตลอดเวลา แนะนำว่า ไม่ควรติดไฟ ฉายสำรอง บนหมวกกันน็อค เนื่องจากหากหมวกกันน็อคอาจหลุดหายขณะอยู่บนเชือก คุณต้อง สามารถหยิบไฟฉาย สำรองขึ้นมาใช้ได้โดยง่าย การจัดการที่ดีที่สุด คือ จัดให้มีไฟ LED ที่ให้ความสว่าง สูงเป็นไฟหลักพร้อมไฟ LED ที่เล็กกว่าเป็นไฟสำรอง นอกจากนี้แสงสว่างชั้นที่สาม เช่น ไฟฉายมือถือ เทียน ฯลฯ อาจมีประโยชน์ใน กรณี ฉุกเฉิน ตรวจสอบให้แน่ใจ ว่าได้ชาร์จแบตเตอรี่จนเต็ม และมีชุดสำรองติดตัวไว้เสมอ ควร เก็บแบตเตอรี่ไว้ใน กระเป๋าหรือกล่องกันน้ำ

6. หมวกกันน็อก หมวกกันน็อกที่ผ่านการรับรองจาก UIAA หรือ CE ช่วยป้องกันศีรษะจากหินหล่นและแรง กระแทก ที่อาจพบได้ขณะสำรวจถ้ำ ไม่แนะนำให้สวมหมวกจักรยาน หรือหมวกกันน็อกสำหรับงานก่อสร้างทั่วไป แม้ว่าอาจจะมีหลายคนเลือกใช้ การเลือกหมวกนิรภัยที่ผ่านการรับรองและเหมาะสม เป็นสิ่งจำเป็น และจะป้องกันการเกิดบาดแผลที่รุนแรงและการบาดเจ็บอื่น ๆ ที่ศีรษะอื่นๆได้แม้แต่นิด ถ้าท่องเที่ยวธรรมดา ๆ ก็แนะนำให้สวมหมวกนิรภัย

7. ยาประจำตัว หากท่านมียาเฉพาะประจำตัวของท่าน กรุณานำติดตัวมาด้วยเพราะหากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน เกี่ยวกับตัวท่าน และกรุณาแจ้งกับเจ้าหน้าที่ หรือไกด์ก่อนการทำกิจกรรมท่องเที่ยวถ้าเกี่ยวกับโรค ประจำตัวของท่านเพื่อทางเจ้าหน้าที่หรือผู้เกี่ยวข้องได้เตรียมพร้อมหากเกิดกรณีฉุกเฉินเกี่ยวกับตัว ของท่าน



สคริป/เรื่องราว: