

ภาคผนวก ฅ

คู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
ด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ

คู่มือเชิงปฏิบัติการ
สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
ด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ

WORK MANUAL FOR FITNESS CENTER IN RAJABHAT UNIVERSITY

วิจิต สุวรรณโนภาส

คู่มือเชิงปฏิบัติการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คำนำ

คู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏเล่มนี้ ผู้เขียนได้จัดทำขึ้นโดยการศึกษาค้นคว้า การศึกษาดูงานในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่มีการปฏิบัติงานที่ดี (Best Practice) ตลอดจนการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและผู้จัดการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายแล้วนำมาเขียนเป็นคู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ และในการเขียนคู่มือเล่มนี้เพื่อที่จะให้ผู้อ่านและผู้สนใจทราบได้ชัดเจน ผู้เขียนได้ยึดแนวทางการเขียน แนวทางโครงเรื่องหรือโครงร่าง ตามแนวการเขียนคู่มือการปฏิบัติงานของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (ก.พ.ร.) เพราะว่ามีกระบวนการในการวางโครงเรื่องที่ถูกต้องและเป็นระบบ และในที่นี้ผู้เขียนได้จัดทำเป็นเนื้อหาวิชา มีจำนวนทั้งสิ้น 4 เนื้อหาวิชา คือ (1) บทนำ (2) เทคนิคในการปฏิบัติงานกลุ่มการจัดการ (3) เทคนิคในการปฏิบัติงานในกลุ่มการจัดทรัพยากรทางการจัดการ (4) เทคนิคการปฏิบัติงานในกลุ่มมาตรฐานของสถานประกอบ ซึ่งเนื้อหาวิชาทั้ง 4 เนื้อหาวิชานี้ เป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานการจัดการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏมากทั้งนี้เพราะสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น อาทิเช่น ปัญหาด้านบุคลากรของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่มีการขาดงาน ลาภิจลาป่วย ก็สามารถที่จะจัดหาบุคคลคนใหม่มาทำงานทดแทนกันได้ เป็นต้น

อนึ่งในการจัดทำคู่มือเชิงปฏิบัติการเล่มนี้สำเร็จขึ้นมานั้น ผู้เขียนได้รับความร่วมมือช่วยเหลือสนับสนุนให้ข้อเสนอแนะ ให้กำลังใจจากบุคคลต่าง ๆ มากอาทิ เช่น รองศาสตราจารย์ ดร.นภพร ทัศนัยนา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ อาจารย์ ดร.สมศักดิ์ ลิลา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลฉวี ศรี บุญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉัตรชัย สุกระกาญจน์ รองศาสตราจารย์ เจริญ กระจวนรัตน์ รองศาสตราจารย์นิธิเดช เชิดพุด รองศาสตราจารย์เกษม ช่วยพณัง รองศาสตราจารย์ธวัช วีระศิริวัฒน์ รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ รองศาสตราจารย์ ยุทธนา ตระหง่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ก่อเกียรติ วิฑริรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ เหล็กกล้า ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ ปานวัชราม ว่าที่ รอ.ดร.จอร์ ตรีโสภณ อาจารย์สุชาติ ทองเผื่อ อาจารย์พรเทพ แสงภักดี อาจารย์กิต คุณกิตติ อาจารย์จักรกฤษ โพแพงพุ่ม อาจารย์ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ อาจารย์ปรีชา ประยูรพัฒน์ อาจารย์หทัยรัตน์ ราชนาวิ อาจารย์ถาวร กุมทศรี อาจารย์ชลชัย อานามนารถ อาจารย์วีรวิทย์ ทองยอดดี อาจารย์พรเทพ ราชรุจิทอง อาจารย์พรชัย สุภาวิไล อาจารย์พิรัชต์ อนุสรณ์รัชต์ อาจารย์เฉลิมพล จินดาเรือง อาจารย์ถกัส

จารุวรรณรัตน์ อาจารย์ ดร.อัศวิน มณีอินทร์ คุณสมศรี ลีละวณิช คุณสมเจต พริ้งสกุล
คุณนันทพงศ์ หมิแหละหมัด คุณศุภชัย ลำคำปึง คุณนภดล สุขเกษม และคุณเมธินี
อินทร์ประสิทธิ์ ผู้เขียนขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

นายวิจิต สุวรรณโนภาส

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	(3)
สารบัญ.....	(5)
สารบัญภาพ.....	(7)
สารบัญตาราง.....	(9)
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมา ความจำเป็นและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ของการจัดทำคู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการ	
เพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	4
ประโยชน์ของคู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการ	
เพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	5
ขอบเขตของคู่มือเชิงปฏิบัติการ.....	6
คำจำกัดความในคู่มือเชิงปฏิบัติการ.....	8
บทที่ 2 เทคนิคในการปฏิบัติงานกลุ่มการจัดการ.....	9
การวางแผนงาน.....	9
การจัดโครงสร้างองค์การ.....	12
การนำ.....	18
การควบคุม.....	19
บทที่ 3 เทคนิคในการปฏิบัติงานในกลุ่มการจัดทรัพยากรทางการจัดการ.....	21
เทคนิคการจัดทรัพยากรมนุษย์.....	21
เทคนิคการจัดการทรัพยากรทางการเงิน.....	22
เทคนิคการจัดการทรัพยากรทางกายภาพ.....	23
เทคนิคการจัดการทรัพยากรทางด้านสารสนเทศ.....	23
เทคนิคการตลาดและส่วนประสมทางการตลาด.....	23
บทที่ 4 เทคนิคการปฏิบัติงานในกลุ่มมาตรฐานของสถานประกอบการ.....	25
มาตรฐานเกี่ยวกับบุคลากรด้านการออกกำลังกายในสถานประกอบการเพื่อ	
สุขภาพด้านการออกกำลังกาย.....	25
มาตรฐานเกี่ยวกับการจัดบริการ อุปกรณ์ และการกำหนดราคา.....	30

	หน้า
มาตรฐานด้านสถานที่ตั้ง ลักษณะอาคารและการสุขาภิบาล.....	38
มาตรฐานความปลอดภัย.....	39
บรรณานุกรม.....	41

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพ	
ด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช.....	7
2.1 โครงสร้างการจัดการองค์กรมมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช.....	13

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4.1 จำนวนขึ้นของอุปกรณ์ฝึกความทนทานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิตในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในสหรัฐอเมริกา.....	31
4.2 จำนวนขึ้นอุปกรณ์ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทานที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้.....	33
4.3 จำนวนอุปกรณ์ฟรีเวทในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย.....	34
4.4 ประเภทของอุปกรณ์และจำนวนสมาชิกผู้ใช้อุปกรณ์จำนวน 1 ชิ้น.....	34
4.5 การเอาใจใส่และการรักษาอุปกรณ์การฝึกความทนทานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต.....	36
4.6 การเอาใจใส่และการรักษาอุปกรณ์การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทานที่เปลี่ยนแปลงได้.....	37
4.7 แนวทางการทำความสะอาด.....	37

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาความจำเป็นและความสำคัญ

ความเป็นมาความจำเป็นและความสำคัญของการจัดทำคู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการ เพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้เขียนคู่มือเชิงปฏิบัติการ ได้ยึดแนวทางการเขียนว่าด้วยโครงสร้างหรือโครงเรื่องตามคำแนะนำของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (ก.พ.ร.) (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ, 2552, หน้า 55) ดังนี้คือ

1. Who ใครเป็นผู้กำหนด หรือเป็นผู้อนุมัติให้เขียนคู่มือเชิงปฏิบัติการเล่มนี้ขึ้นมา

คำตอบ : จากการที่ผู้เขียนคู่มือได้รับความกรุณาอนุญาตให้เข้าเล่าเรียนในหลักสูตรปริญญาคุุณบัณฑิตสาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพาในปีการศึกษา 2549 นั้น และได้รับการพิจารณาให้จัดทำคุุณนิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการจัดการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ” ในวันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553 โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นภพร ทศนัยนา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ อาจารย์ ดร.สมศักดิ์ ลีลา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมและคุุณนิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยอยู่ 2 ข้อคือ ข้อที่ 1 เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏ ข้อที่ 2 เพื่อจัดทำคู่มือการบริหารจัดการตามรูปแบบการจัดการที่ได้พัฒนาขึ้น อันได้แก่ คู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย จึงต้องจัดทำคู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏขึ้นมา และคู่มือฉบับนี้มีการรวบรวมเรื่องของการปฏิบัติงาน การประกันคุณภาพ และการประเมินต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อให้มีความเหมาะสม และมีความสะดวกในการใช้งาน

2. What อะไรเป็นประเด็นหลักของคู่มือนี้ และมีรายละเอียดอย่างไร

คำตอบ : คู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏเล่มนี้ เปรียบเสมือนเป็นแผนที่บอกเส้นทางการทำงานที่มีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของกระบวนการ มีการระบุถึงขั้นตอนและรายละเอียดของกระบวนการต่าง ๆ ที่มีการจัดทำขึ้นสำหรับงานที่มีความสลับซับซ้อน มีหลายขั้นตอน และมีความเกี่ยวข้องกับทุกคน

สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติงาน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานไว้ใช้อย่างมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

3. **Where** คู่มือนี้กำหนดให้มีการปฏิบัติงานที่ใดบ้าง หรือสังกัดหน่วยงานใดบ้าง

คำตอบ : คู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จะมีการกำหนดให้ใช้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ สังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

4. **Why** ทำไมต้องมีคู่มือเชิงปฏิบัติการเล่มนี้ขึ้นมา ทำไมต้องกำหนดไว้ในที่นี้ และทำไมต้องกำหนดไว้ในเวลานี้

คำตอบ : การจัดทำคู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ในขณะนี้นี้ยังไม่มีเป็นที่แพร่หลาย เพราะการไม่เห็นความสำคัญ หรือความจำเป็นของการจัดทำคู่มือเชิงปฏิบัติการขึ้นมา ทั้งนี้อาจจะมีสาเหตุมาจากหลายประการ เช่น

4.1 ในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ อาจจะมีบุคคลไว้อ้างอิง เพราะทำงานมานาน มีประสบการณ์สูง มีความชำนาญ สามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่าง ๆ มากมายหลายแบบ สามารถตั้งรับได้ทุกระบวนท่า

4.2 สถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ นั้น ๆ รับผิดชอบงานที่ไม่สลับซับซ้อน มีขั้นตอนน้อย และตายตัว งานเบ็ดเสร็จทีเดียว

4.3 บางสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ไม่เคยมีคนใหม่ (ผู้ให้บริการ) เข้ามาทำงาน คนที่ทำงานอยู่ทุกวันที่รู้งานหมดแล้ว ส่วนที่ว่าทำไมต้องกำหนดไว้ในที่นี้ และทำไมต้องกำหนดเวลานี้ เนื่องจากคู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายนี้เปรียบเสมือนเป็นเครื่องมือช่วยในยามจำเป็น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จึงต้องมีการกำหนดไว้ในเวลานี้

5. **How** คู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จัดทำได้อย่างไร มีความสำคัญอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร และเกี่ยวข้องกับงานอื่น ๆ อย่างไร

คำตอบ : คู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จัดทำได้โดย

5.1 การศึกษาดูงานในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่

ประสบความสำเร็จ (Best Practice) ในเรื่องที่ต้องการทำคู่มือเชิงปฏิบัติการฯ เพื่อเรียนรู้ตัวอย่างต่าง ๆ ซึ่งใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติงานที่ดี ในที่นี้ก็มีมหาวิทยาลัยและหน่วยงานดังนี้ มหาวิทยาลัยมหิดล (ที่อำเภอศาลายา) และ (โรงพยาบาลศิริราช) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยทักษิณ (พัทลุง) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ส่วนหน่วยงานราชการและหน่วยงานเอกชนต่าง ๆ เช่น ศูนย์พัฒนาการศึกษาแห่งประเทสไทย ศูนย์ออกกำลังกายฟิตเนสเฟิร์สท์ (ประเทศไทย) ทรูฟิตเนส แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ เป็นต้น

5.2 กระบวนการจัดการความรู้ เช่น การแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในหน่วยงานราชการและหน่วยงานเอกชนต่าง ๆ จำนวน 26 คน รวมทั้งการแสดงความคิดเห็นจากผู้จัดการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 8 คน

5.3 การจัดทำผังงาน (Flowchart) โดยการใช้สัญลักษณ์ต่าง ๆ ในการเขียนแผนผังการทำงาน เพื่อให้เห็นลักษณะและความสัมพันธ์ก่อนหลังของแต่ละขั้นตอนในกระบวนการทำงาน

ส่วนคู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏมีความสำคัญแก่ใคร ในที่นี้ก็มีคือ มีความสำคัญต่อหน่วยงานต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยราชภัฏนั่นเอง อันได้แก่ กองทรัพยากรสินและรายได้ สำนักงานอธิการบดี สาขาวิชาพลศึกษา กองพัฒนานักศึกษา สาขาวิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว โปรแกรมพลศึกษาและสุขศึกษา สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ สำนักกิจการพิเศษ และศูนย์กีฬาและสุขภาพ จะได้มีคู่มือเชิงปฏิบัติการที่มีความถูกต้อง เห็นภาพของความชัดเจน เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาการจัดการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏให้มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

นอกจากนั้น ถ้าหากว่ามีบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้นำคู่มือเชิงปฏิบัติการเล่มนี้ไปเสนอที่ประชุมอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏอีกทางหนึ่ง ก็จะได้นำความรู้ไปใช้ในการแนะนำ ปรับปรุง แก้ไขการปฏิบัติงาน การพัฒนา และการส่งเสริมสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ ให้ได้สถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายครบจำนวนทั้งหมด 40 มหาวิทยาลัย และสุดท้ายคือใช้เป็นแนวทางให้กับสถาน

ประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายทั่วไปที่ยังคงมีการดำเนินกิจการอยู่ ให้มีการพัฒนา ปรับปรุง และแก้ไขการปฏิบัติงานต่าง ๆ ให้ดียิ่งขึ้นเช่นกัน

วัตถุประสงค์ของการจัดทำคู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ

วัตถุประสงค์ของการจัดทำคู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีดังนี้คือ

1. เพื่อให้การปฏิบัติงานในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏในปัจจุบันเป็นไปตามระบบและมีมาตรฐานเดียวกัน ได้ผลลัพธ์ที่เหมือนกัน และคงที่
2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงาน อันได้แก่ ผู้ดำเนินการ ผู้ให้บริการ ทราบและเข้าใจว่าควรทำอะไรก่อนและหลัง เพราะจะแสดงถึงลำดับขั้นตอนการทำงานที่ชัดเจน (Flow of Steps)
3. เพื่อให้ผู้ดำเนินการปฏิบัติงาน (ผู้ให้บริการ) ทราบว่าควรปฏิบัติงานอย่างไร เมื่อใด กับใคร ที่ไหน เพราะจะมีการระบุรายละเอียดต่าง ๆ ไว้อย่างครบถ้วน
4. เพื่อให้การปฏิบัติงานสอดคล้องกับนโยบาย วิสัยทัศน์ ภารกิจ และเป้าหมายของมหาวิทยาลัยราชภัฏนั่นเอง เพราะได้ผ่านการพิจารณา ทบทวน และอนุมัติแล้ว และมีการแสดงวัตถุประสงค์ในการจัดทำอย่างชัดเจน
5. เพื่อให้ผู้บริหารของมหาวิทยาลัยราชภัฏอันได้แก่ อธิการบดี หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายจากอธิการบดี จะได้ติดตามงานได้ทุกขั้นตอน เพราะมีการแจกจ่ายงานไปยังผู้เกี่ยวข้องทุกคน และสามารถจัดเก็บไว้อ้างอิงได้
6. เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกอบรม เพราะช่วยสร้างความเข้าใจที่ชัดเจน และระบุรายละเอียดต่าง ๆ ได้ครบถ้วนมากกว่าการอธิบายด้วยวาจาเพียงอย่างเดียว ซึ่งอาจอธิบายตกหล่น ไม่ครบถ้วน เพราะในบางกระบวนการอาจจะมีพนักงานมากหรือเข้าใหม่อยู่ตลอดเวลา จึงป้องกันการดำเนินงานที่ไม่เหมือนกันได้
7. เพื่อใช้เป็นเอกสารอ้างอิงในการทำงาน เพราะบางกระบวนการอาจจะมีความสลับซับซ้อน เกี่ยวข้องกับงานหลายฝ่าย หลายบุคคล ซึ่งไม่สามารถจดจำได้หมด อาจจะต้องใช้อ้างอิงขณะปฏิบัติงานหรือเวลามีปัญหาเกิดขึ้น
8. เพื่อใช้เป็นสื่อในการประสานงาน เพราะมีการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือหน่วยงาน เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาเกิดขึ้น สามารถนำมาใช้ในการประชุม หรือประสานงานร่วมกันได้

9. เพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งในการประกันคุณภาพที่สมบูรณ์
10. เพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาบุคลากร (HRM)

ประโยชน์ของกลุ่มมือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ประโยชน์ของกลุ่มมือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่ามีอยู่หลายอย่าง แต่ที่มีข้อดีหลัก ๆ ในการทำกลุ่มมือเชิงปฏิบัติการนี้พอสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยลดการตอบคำถาม : บ่อยครั้งที่กลุ่มมือเล่มนี้ช่วยตอบคำถามที่เกิดขึ้นในการทำงาน เช่น “ลู่วิ่งไฟฟ้า (Treadmill) มีการทำงานอย่างไร หรือมีการทำความสะอาดอย่างไร สัปดาห์ละกี่ครั้ง” “การจัดซื้อครุภัณฑ์ทางการออกกำลังกายควรมีแบบฟอร์มอะไร” หรือ “จัดทำที่ชุดจึงจะถูกต้อง” เป็นต้น

2. ช่วยลดเวลาในการสอนงาน : ในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ มักจะมีพนักงานสมัครเข้ามาทำงานหรือลาออกจากงานอยู่เสมอ เราจะต้องมีการสอนงานใหม่เกิดขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐานของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ดังนั้นกลุ่มมือเชิงปฏิบัติการจะช่วยประหยัดเวลาในการสอนงานได้มาก

3. ช่วยสร้างความมั่นใจในการทำงาน : ปัญหาในลักษณะที่ว่าผู้ปฏิบัติงานไม่แน่ใจในขั้นตอนของการทำงาน หรือไม่มั่นใจว่าทำไปแล้วจะถูกต้องตามระเบียบหรือไม่ การมีกลุ่มมือช่วยลดปัญหาเหล่านี้ได้และทำให้สามารถทำงานด้วยความมั่นใจยิ่งขึ้น

4. ช่วยให้เกิดความสม่ำเสมอในการทำงาน : หลายครั้งที่ไม่สามารถชี้วัดว่าใครทำงานมีประสิทธิภาพมากกว่าใคร ก็สามารถใช้กลุ่มมือนี้เป็นบรรทัดฐานในการเปรียบเทียบ และปรับให้การทำงานมีรูปแบบและมาตรฐานเดียวกันได้

5. ช่วยลดความขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้นในที่ทำงาน : คำถามที่ว่า “ใครเป็นผู้ดูแลความปลอดภัยในขณะที่ผู้ให้บริการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์การออกกำลังกาย” หรือ “ผู้จัดการไม่อยู่แล้วใครจะเป็นผู้รับผิดชอบแทนผู้จัดการ” เป็นต้น คำถามในเชิงปัญหาเหล่านี้จะหมดไปถ้ามีกลุ่มมือเชิงปฏิบัติการที่ระบุไว้ให้ชัดเจน

6. ทำให้การปฏิบัติงานเป็นแบบมืออาชีพยิ่งขึ้น : เมื่อมีบุคคลภายนอกมาเยี่ยมชม คู่มือ หรือมีผู้มาตรวจประเมิน การมีกลุ่มมือเชิงปฏิบัติการจะแสดงให้เห็นถึงความเป็นแบบมืออาชีพในการปฏิบัติงาน และช่วยให้สามารถอธิบายกระบวนการงานได้อย่างชัดเจนรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

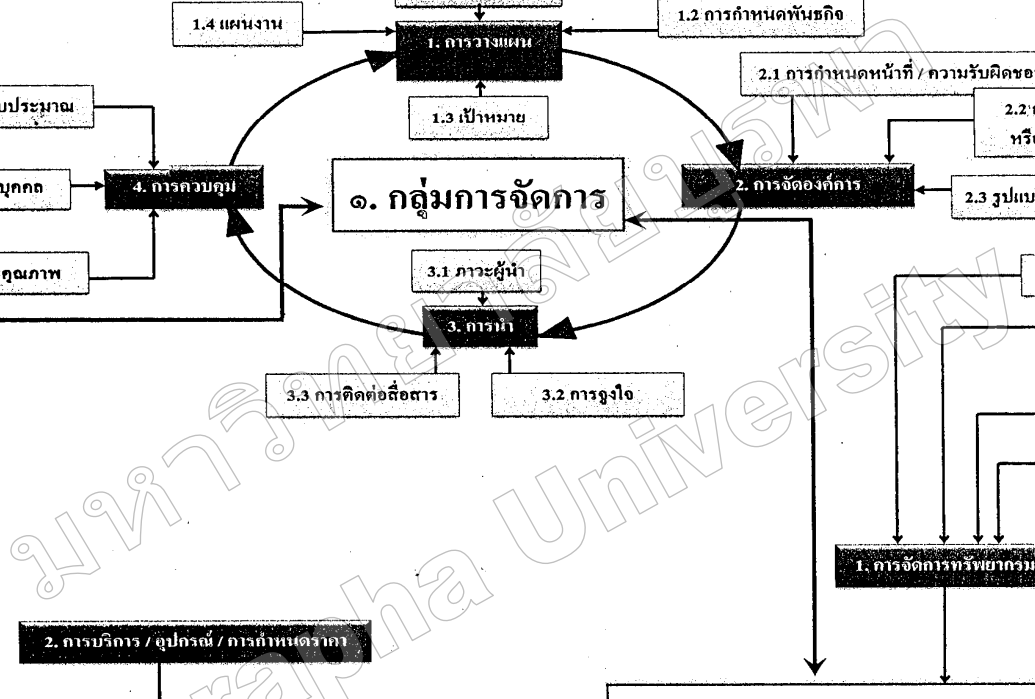
7. ช่วยในการปรับปรุงงานและออกแบบกระบวนการงานใหม่ : การลดขั้นตอนและระยะเวลา อาจเป็นสิ่งที่ต้องปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง การมีคู่มือช่วยจะเป็นฐานทำให้สามารถปรับปรุงงาน หรือออกแบบระบบงานใหม่ได้ง่ายยิ่งขึ้น

นอกจากนี้คู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ยังเป็นเครื่องมือสำคัญ ที่ใช้สำหรับเรื่องอื่น ๆ อีกมากมายด้วยเช่น

1. การฝึกอบรมพนักงาน (ผู้ให้บริการ) คนใหม่
2. ใช้รวบรวมประเด็นที่ไม่ใช่กรณีปกติ
3. ใช้ในการปรับปรุงงาน
4. ใช้ในการออกแบบระบบงานใหม่
5. ใช้เป็นฐานในการประกาศเวลามาตรฐานการให้บริการ เป็นต้น

ขอบเขตของคู่มือเชิงปฏิบัติการ

คู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จะมีขอบเขตของกระบวนการจัดการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 40 มหาวิทยาลัย โดยจะมีเนื้อหาของการเขียนคู่มือการปฏิบัติงานกลุ่ม 3 กลุ่มองค์ประกอบ คือ กลุ่มการจัดการบริหาร (Management Function) ที่ประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การนำ (Leading) และการควบคุม (Controlling) กลุ่มการจัดการทรัพยากรทางการจัดการ (Resource Management) ที่ประกอบด้วย การจัดทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource) ทรัพยากรทางการเงิน (Financial Resource) ทรัพยากรทางกายภาพ (Physical Resource) และทรัพยากรทางด้านสารสนเทศ (Information Resource) และกลุ่มมาตรฐานของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย (Standard of Fitness Centre) ที่ประกอบด้วย ผู้ดำเนินงานและผู้ให้บริการ การจัดการบริหารอุปกรณ์ การกำหนดราคา สถานที่ตั้ง ลักษณะอาคารและการสุขาภิบาล และความปลอดภัย (ดังภาพประกอบ หน้าที่ 7) ส่วนตัวอย่างของประชากรที่ใช้ในการศึกษานั้น ศึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หรือนักวิชาการในสถานศึกษาที่มีประสบการณ์อย่างน้อย 5 ปี และมีการศึกษาอย่างต่ำระดับปริญญาตรี จำนวน 26 คน และจากผู้จัดการหรือประธานคณะกรรมการดำเนินงานในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ สังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 8 คน



คำจำกัดความในคู่มือเชิงปฏิบัติการ

คำจำกัดความในคู่มือเชิงปฏิบัติการสถานประกอบการเพื่อการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีดังนี้

1. รูปแบบการจัดการ หมายถึง กรอบแนวทางในการปฏิบัติงาน การจัดการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ให้บรรลุความสำเร็จตามเป้าหมาย ภายใต้หน้าที่ของการจัดการ ที่ประกอบด้วยการวางแผน การจัดองค์การ การนำและการควบคุม

2. คู่มือเชิงปฏิบัติการ หมายถึง แผนที่บอกเส้นทางการทำงานที่มีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของกระบวนการ ระบุถึงขั้นตอนและรายละเอียดของกระบวนการต่าง ๆ มักจัดทำขึ้นสำหรับงานที่มีความซับซ้อน มีหลายขั้นตอน และเกี่ยวข้องกับหลายคน สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติงาน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานไว้วางใจอย่างมีเหตุความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน

3. สถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หมายถึง สถานที่ออกกำลังกายเพื่อสร้างสุขภาพของสมาชิกผู้เข้าร่วมในมหาวิทยาลัยราชภัฏ

4. มหาวิทยาลัยราชภัฏ หมายถึง มหาวิทยาลัยที่เป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ที่เสริมสร้างพลังปัญญาของแผ่นดิน ฟื้นฟูพลังการเรียนรู้ เชิดชูภูมิปัญญาของท้องถิ่น สร้างสรรค์ศิลปวิทยา เพื่อความเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืนของปวงชน มีส่วนร่วมในการจัดการ การบำรุงรักษา การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน โดยมีวัตถุประสงค์ให้การศึกษา ส่งเสริมวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง ทำการสอน วิจัยให้บริการทางวิชาการแก่สังคม ปรับปรุง ถ่ายทอด และพัฒนาเทคโนโลยี ทะนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม ผลิตครู และส่งเสริมวิทยฐานะครู

บทที่ 2

เทคนิคในการปฏิบัติงานกลุ่มการจัดการ

ในการปฏิบัติงานในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้จัดการที่ดีควรที่จะมีเทคนิคในการปฏิบัติงานกลุ่มการจัดการ โดยเฉพาะเทคนิคการวางแผน การจัดองค์การ การนำ และการควบคุม ซึ่งเทคนิคในการปฏิบัติงานต่างๆ ดังกล่าวมานี้มีดังนี้

1. การวางแผน

จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญการจัดการสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย จำนวน 26 คน และจากความคิดเห็นของผู้จัดการสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 8 คน มีความคิดเห็นสอดคล้องกันดังนี้ คือ

1.1 การมีวิสัยทัศน์

การมีวิสัยทัศน์ของสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้เชี่ยวชาญและผู้จัดการฯ มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าจะมีวิสัยทัศน์ดังนี้

**เป็นสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่ทันสมัย
ได้มาตรฐาน ใช้ในการบริการสุขภาพ การจัดการเรียนการสอน
การฝึกประสบการณ์วิชาชีพและการบริหารแบบพึ่งพาตนเอง**

1.2 การกำหนดพันธกิจ

การกำหนดพันธกิจของสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้เชี่ยวชาญและผู้จัดการฯ มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าจะมีการกำหนดพันธกิจ ดังนี้

1. ให้การสนับสนุนการจัดการเรียนการสอนและการวิจัยที่มีคุณภาพ
2. ให้การบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่บุคคลทั่วไป
3. เสริมสร้างศักยภาพของบุคลากร นักกีฬา เพื่อพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศ
4. จัดเป็นหน่วยงานให้เป็นสถานที่หารายได้ เพื่อพึ่งพาตนเอง

1.3 เป้าหมาย

ในการกำหนดเป้าหมายของสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้เชี่ยวชาญและผู้จัดการฯ มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าน่าจะมีเป้าหมายดังนี้

1. เป็นสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานทั้งอุปกรณ์ บุคลากร และระบบการดำเนินงานจัดการตามมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข
2. เป็นสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่เป็นที่พึงพอใจแก่บุคลากรและประชาชนภายใต้การบริหารงานแบบพึ่งพาตนเอง ตามนโยบายมหาวิทยาลัยราชภัฏ

1.4 แผนงาน

แผนงาน ผู้เชี่ยวชาญและผู้จัดการฯ มีความคิดเห็นสอดคล้องกันและมีการเสนอแนะว่า ควรที่จะมีการกำหนดแผนงานในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏไว้ดังนี้

ระยะเริ่มแรก (ไม่เกิน 1 ปี)

1. ควรมีแผนงานการจัดตั้งสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายให้เป็นองค์กรที่มีการรับรองจากมหาวิทยาลัย
2. ควรมีแผนการจัดการด้านบุคลากร
3. ควรมีแผนการจัดการด้านวัสดุ ครุภัณฑ์
4. ควรมีแผนการจัดการด้านการเงิน
5. ควรมีแผนการปฏิบัติการของสถานประกอบการฯ ว่าด้วย
 - 5.1 การจัดระบบสมาชิกและการจัดหาสมาชิก
 - 5.2 การจัดระบบจัดเก็บรายได้
 - 5.3 การจัดระบบการบริหาร
 - 5.4 การจัดระบบการควบคุมคุณภาพและความเสี่ยง
 - 5.5 การจัดการสภาพแวดล้อมทางกายภาพ
 - 5.6 การจัดระบบการประเมินผล

ระยะกลาง (1 – 5 ปี)

1. ควรมีแผนการจัดการตลาดเชิงรุก การสร้างเครือข่ายบริการแก่นักศึกษา ชุมชนและท้องถิ่นใกล้เคียง
2. ควรมีแผนงานการขยายสถานประกอบการเพื่อสุขภาพฯ ให้เป็นศูนย์ออกกำลังกายและกีฬา ครอบคลุมการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬาของมหาวิทยาลัยทั้งหมด

ระยะยาว (5 ปีขึ้นไป)

1. ควรมีแผนการพัฒนาสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายให้ทันสมัยได้มาตรฐาน และมีการบริการแบบครบวงจร

2. การจัดโครงสร้างองค์การ

ในการจัดโครงสร้างองค์การในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่ามีการจัดโครงสร้างองค์การดังต่อไปนี้

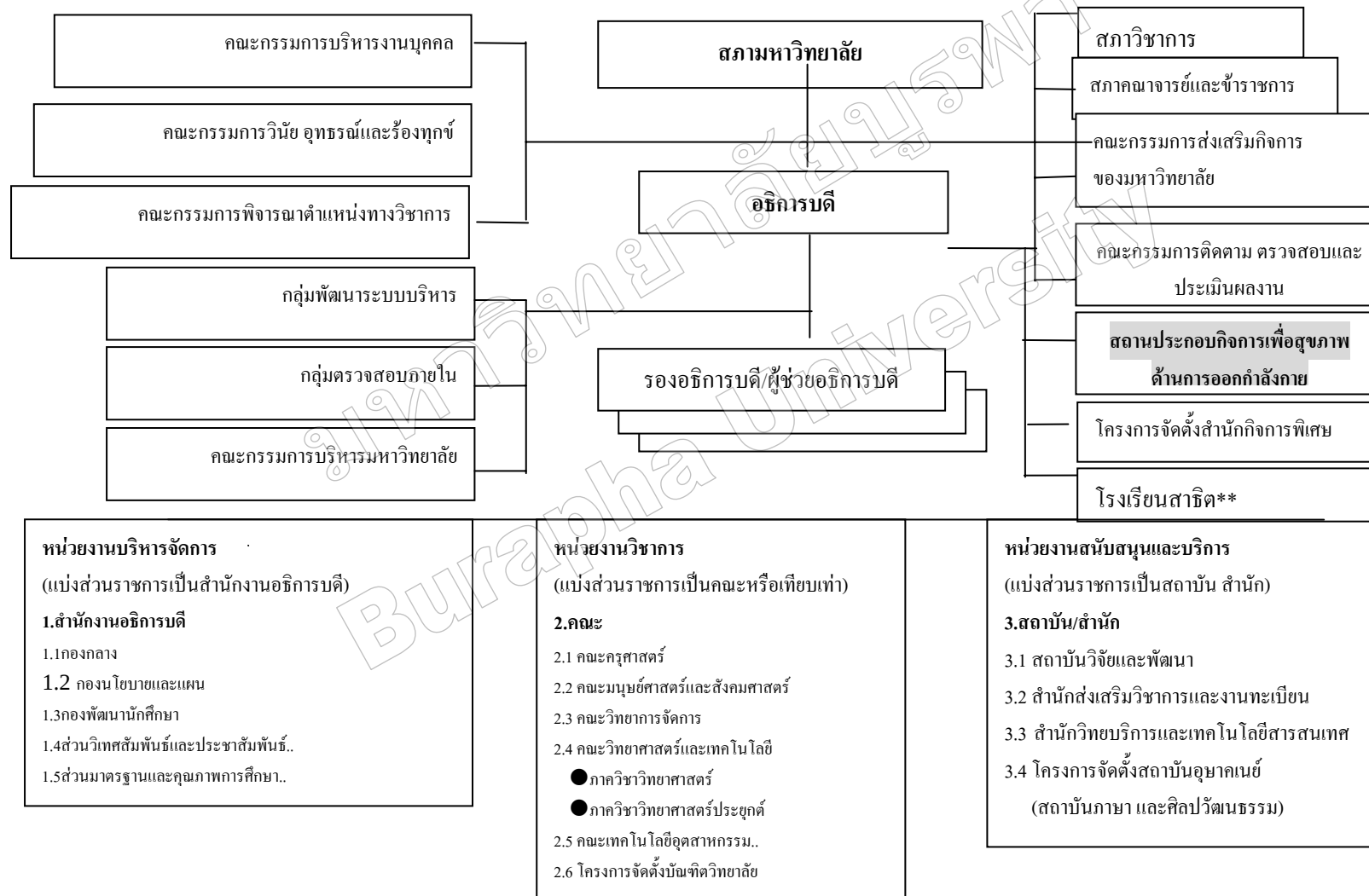
2.1 การออกแบบงานหรือการจัดองค์การ

สถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีการออกแบบงานหรือการจัดองค์การ ไว้ 5 ฝ่ายงาน คือ งานสำนักงานเลขานุการ งานส่งเสริมและบริการสุขภาพ งานสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก งานประชาสัมพันธ์และการตลาด และงานส่งเสริมวิชาการและการวิจัย

2.2 รูปแบบการจัดโครงสร้างองค์การ

ในการจัดโครงสร้างองค์การของสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้จัดการ มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าควรลดระดับการควบคุมแนวตั้งตามลำดับชั้น แต่ให้หน่วยงานนี้ขึ้นตรงต่ออธิการบดี ดังมีในแผนภูมิต่อไปนี้

ตัวอย่างโครงสร้างการจัดองค์กรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช (Organization Structure)



2.3 การกำหนดหน้าที่ (ภารกิจ) ความรับผิดชอบแต่ละตำแหน่ง

การกำหนดหน้าที่ (ภารกิจ) ความรับผิดชอบแต่ละตำแหน่งมีลักษณะงานดังนี้

2.3.1 งานสำนักงานเลขานุการ

งานสำนักงานเลขานุการ แบ่งออกเป็น 5 หน่วยงานย่อย คือ

2.3.1.1 งานบริหารและงานธุรการ

2.3.1.2 งานสารบรรณ

2.3.1.3 งานการเงิน

2.3.1.4 งานพัสดุ

2.3.1.5. งานพัฒนาบุคลากร

และแต่ละหน่วยงานย่อยดังกล่าวมีมีลักษณะงานและหน้าที่ดังนี้

2.3.1.1 งานบริหารและงานธุรการ

ลักษณะงาน มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริหารงานทั่วไป การตรวจความเรียบร้อยของเอกสารต่าง ๆ ก่อนนำเสนอผู้บริหาร จัดเตรียมข้อมูลพร้อมทั้งทำรายงานการประชุม การจัดการระบบข้อมูลบุคลากร การผลิตเอกสาร การดูแลความเรียบร้อยภายในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

2.3.1.2 งานสารบรรณ

ลักษณะงาน มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริหารงานเอกสารทุกขั้นตอน ตั้งแต่การจัดทำ การรับ การลงทะเบียน การเก็บรักษา การยืม ตลอดจนจนถึงการทำลายเอกสาร

2.3.1.3 งานการเงิน

ลักษณะงาน มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการรักษาเบิกจ่ายเงิน สิ่งแทนตัวเงิน การจัดทำงบประมาณ การจัดทำรายงานแสดงฐานะทางการเงิน การจัดทำบัญชีเงินสด บัญชีเงินฝากธนาคาร บัญชีแยกประเภท เป็นต้น

2.3.1.4 งานพัสดุ

ลักษณะงาน มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดหา จัดซื้อ จัดจ้าง การเบิกจ่าย การเก็บรักษา การซ่อมแซม การบำรุงรักษา การทำบัญชีทะเบียนพัสดุ การจัดเก็บรักษาใบสำคัญ หลักฐานเอกสารที่เกี่ยวกับพัสดุ การจัดจำหน่ายพัสดุ การทำสัญญา การต่ออายุสัญญา เป็นต้น

2.3.1.5 งานพัฒนาบุคลากร

ลักษณะงาน มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการเจ้าหน้าที่ การทำแฟ้มประวัติ การตรวจสอบและการออกหนังสือรับรอง การตรวจสอบคุณสมบัติ การขออนุมัติเลื่อนขั้นเงินเดือน การปฏิบัติงาน นอกเวลาราชการ การจัดทำแผนกลยุทธ์ด้านการบริหารบุคคล เป็นต้น

ตัวอย่างรายชื่อเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในสำนักงานเลขานุการ

ชื่อ – สกุล	วุฒิการศึกษา	หน้าที่
1. นายสุรชัย วังบุญคง	ปริญญาโท	งานบริหารและธุรการ
2. นางสมญา เจ็งวัฒนพงศ์	ปริญญาตรี	งานสารบรรณ
3. นางณภัคจิรา ทิพย์สุกัลลักษณ์	ปริญญาโท	งานการเงิน
4. นางสาวประไพพิศ เชาววังเหล็ก	ปริญญาโท	งานพัสดุ
5. นางกิตติ สมพันธ์	ปริญญาตรี	งานพัฒนาบุคลากร

2.3.2. งานส่งเสริมและบริการสุขภาพ

ลักษณะงาน ดูแล พัฒนา ส่งเสริม และให้บริการด้านกิจกรรม เพื่อสุขภาพให้กับบุคลากรภายใน รวมทั้งบุคคลภายนอกทั่วไป โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

2.3.2.1 ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับห้องบริหารร่างกาย (Fitness)

2.3.2.2 จัดทำทะเบียนประวัติของสมาชิกสำหรับผู้มาใช้บริการห้องบริหาร

ร่างกาย

2.3.2.3 บริการห้องอบไอน้ำ และห้องอบซาวน่า

2.3.2.4 จัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับสมาชิกฟิตเนส

2.3.2.5 บริการให้คำปรึกษาในการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายส่วนบุคคล

บุคคล

2.3.2.6 ดูแลรับผิดชอบด้านห้องนวดเพื่อสุขภาพ

2.3.2.7 ดูแลงานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2.3.2.8 ให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ

2.3.2.9 ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

2.3.2.10 ประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย
ในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

2.3.2.11 ส่งเสริมให้นักศึกษา บุคลากร ให้หันมาสนใจการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ

2.3.2.12 ปฏิบัติหน้าที่อื่นที่เกี่ยวข้องและตามที่ได้รับมอบหมาย

ตัวอย่างรายชื่อเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานส่งเสริมและบริการสุขภาพ

ชื่อ – สกุล	วุฒิการศึกษา	หน้าที่
1. นายสุชาติ ทองเฝื่อ	ปริญญาตรี	รับผิดชอบห้องบริหารร่างกาย (Fitness)
2. นายธีระยุทธ ช่างมณี	ปริญญาตรี	รับผิดชอบห้องชวมน้ำ
3. นายพิทักษ์ นุ่นแก้ว	ปริญญาตรี	รับผิดชอบห้องอบไอน้ำ
4. นายมะรอดี ฆอมแสง	ปริญญาตรี	รับผิดชอบห้องนวดเพื่อสุขภาพ
5. นางสาวสุดฤดี หลี่ด้วน	ปริญญาตรี	รับผิดชอบการจัดกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกาย
6. นายจักรกฤษ พูลช่วย	ปริญญาตรี	รับผิดชอบงานทะเบียนและประวัติของสมาชิก
7. นายบุคคอรื มาโนชน์	ปริญญาตรี	รับผิดชอบบริการผ้าเช็ดตัวและตู้ล็อกเกอร์
8. นายจิรนนท์ ปรีชาชาญ	ปริญญาโท	รับผิดชอบงานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2.3.3. งานสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ลักษณะงาน ดูแล สถานที่ และจัดบริการสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับผู้ใช้บริการ
ทุกคน และมีความรับผิดชอบ ดังนี้

2.3.3.1 ดูแล ควบคุม รักษา ปรับปรุงสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ให้มีความ
พร้อมที่จะใช้งานได้มาตรฐานและยั่งยืน

3.3.3.2 จัดหา ดูแล ควบคุม รักษา ปรับปรุงอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอ
และอยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้งานเสมอ

3.3.3.3 ให้บริการสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ

ตัวอย่างรายชื่อเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ชื่อ – สกุล	วุฒิการศึกษา	หน้าที่
1. นายสุชาติ ทองเฟือ	ปริญญาตรี	ดูแลสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. นางฉลวย นาคสุวรรณ	มัธยมศึกษาปีที่ 3	จัดหาดูแล ควบคุม รักษาอุปกรณ์
3. นายอำนาจ บาสา	ปริญญาตรี	บริการสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.3.4. งานประชาสัมพันธ์และการตลาด

ลักษณะงาน การวางแผน การจัดการ การประชาสัมพันธ์และการตลาดของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏและมีหน้าที่ความรับผิดชอบดังนี้

2.3.4.1 ดำเนินการประชาสัมพันธ์ เพื่อสร้างภาพลักษณ์ สร้างความเข้าใจ และให้ความรู้แก่ผู้ใช้บริการ

2.3.4.2 กำหนดแผนการตลาด การออกกำลังกาย กีฬา และสุขภาพเพื่อมุ่งใจให้คนมาใช้บริการมากขึ้น

2.3.4.3 จัดกิจกรรมมวลชนสัมพันธ์ เพื่อสร้างความร่วมมือและภาคีเกี่ยวกับงานด้านการออกกำลังกาย กีฬา

2.3.4.4 กำหนดกรอบ หลักเกณฑ์ และสิทธิผลประโยชน์ให้กับสมาชิกผู้ให้บริการ

2.3.4.5 สร้างเครือข่ายสมาชิกสัมพันธ์ร่วมกับสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายอื่น ๆ

2.3.4.6 ดำเนินการด้านกลยุทธ์พร้อมทั้งจัดกิจกรรมส่งเสริมการขายทุกรูปแบบของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ตัวอย่างรายชื่อเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานประชาสัมพันธ์และการตลาด

ชื่อ – สกุล	วุฒิการศึกษา	หน้าที่
1. นางศิริวรรณ จุลทับ	ปริญญาโท	ประชาสัมพันธ์
2. นางฉันทมา นนทโชติ	ปริญญาตรี	กำหนดแผนการตลาด
3. นางวรรณวิมล สุทธิสังทร	ปริญญาตรี	สิทธิผลประโยชน์
4. นายสมนึก สุรินทร์	ปริญญาตรี	กิจกรรมมวลชนสัมพันธ์

2.3.5. งานส่งเสริมวิชาการและการวิจัย

ลักษณะงาน ดูแลให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กีฬา สุขภาพ และการจัดทำารวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กีฬา สุขภาพและมีความรับผิดชอบดังนี้

2.3.5.1 จัดกิจกรรมฝึกอบรม/สัมมนาอย่างต่อเนื่อง

2.3.5.2 สร้างเครือข่าย และจัดโครงการ/กิจกรรมร่วมกับสถาบันการศึกษา

2.3.5.3 ศึกษาวิจัย และเผยแพร่ข่าวสาร แหล่งเรียนรู้ด้านการออกกำลังกายและกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น วารสาร เว็บไซต์

2.3.5.4 จัดนิทรรศการเพื่อเป็นแหล่งการเรียนรู้ด้านกีฬา การออกกำลังกายและสุขภาพ

2.3.5.5 จัดทำระบบประกันคุณภาพในสถานประกอบการกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

2.3.5.6 พัฒนาเจ้าหน้าที่ (ผู้ให้บริการ) ให้มีความรู้ ความชำนาญในการบริการและวิชาชีพ

ตัวอย่างรายชื่อเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานส่งเสริมวิชาการและการวิจัย

ชื่อ – สกุล	วุฒิการศึกษา	หน้าที่
1. นางสุจารีย์ แก้วคง	ปริญญาโท	ฝึกอบรม สัมมนา
2. นายสุรศักดิ์ แก้วอ่อน	ปริญญาโท	การวิจัยและเผยแพร่ข่าวสาร
3. นายอำนวยโชค เวชกุล	ปริญญาโท	งานนิทรรศการ
4. นายอนุสรณ์ จิตมนัส	ปริญญาโท	งานประกันคุณภาพ

3. การนำ

การนำหมายถึง กระบวนการปลูกใจให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้นที่จะทำงานหนัก และชี้นำทิศทางความพยายามให้มีความประสานสอดคล้อง และให้ดำเนินไปตามแผน และมุ่งสู่วัตถุประสงค์ การนำจะกล่าวถึง ภาวะผู้นำ การจูงใจ และการติดต่อสื่อสาร ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ภาวะผู้นำ ผู้จัดการที่ดีควรมีกระบวนการหรือพฤติกรรมของผู้นำในการใช้อิทธิพล หรือชี้นำให้สมาชิกในกลุ่ม หรือผู้ใต้บังคับบัญชาปฏิบัติงาน เพื่อบรรลุผลสำเร็จของงานตามวัตถุประสงค์ขององค์กร และผู้จัดการที่ดีควรมีวิสัยทัศน์ การจูงใจ การติดต่อสื่อสาร การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น การทำงานเป็นทีม ความสามารถในการลดความขัดแย้งและลดการตัดสินใจ

3.2 การจูงใจ ผู้จัดการที่ดีควรมีการบริหารงานแบบธรรมาภิบาล มีการจัดทำเส้นทางความก้าวหน้าทางวิชาชีพ มีกิจกรรมการพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันเป็นประจำ มีการพิจารณาผลประโยชน์เกื้อกูลตามผลการทำงานหรือรายได้ที่ได้จากการให้บริการ มีค่าตอบแทนในการทำงานล่วงเวลา และควรมีค่าตอบแทนของครูฝึกส่วนบุคคล

3.3 การติดต่อสื่อสาร ผู้จัดการที่ดีควรมีการติดต่อสื่อสารในหน่วยงานในหลาย ๆ รูปแบบ เช่น การสื่อสารด้วยวาจา ด้วยลายลักษณ์อักษร ด้วยสื่ออิเล็กทรอนิกส์/สื่อเทคโนโลยี และด้วยการแสดงกิริยาท่าทาง

4. การควบคุม

หมายถึง การติดตาม ตรวจสอบ และประเมินผลการดำเนินงานว่าเป็นไปตามเป้าหมายหรือมาตรฐานที่กำหนดหรือไม่ เพื่อจะทำการปรับปรุง พัฒนาให้การดำเนินการมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล สอดคล้องกับเป้าหมายและแผนงานขององค์กรและในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จะการควบคุมในเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

4.1 การควบคุมพฤติกรรมบุคคลในสถานประกอบกิจการฯ จะมีการปรับปรุงและประยุกต์ระบบกลไกของกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของมหาวิทยาลัย เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของสถานประกอบกิจการฯ มีการกำหนดระเบียบวิธีการทำงาน (Protocol) ตามมาตรฐาน/ความปลอดภัยของสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพฯ ส่งเสริมให้มีความจงรักภักดี การทำงานเป็นทีม และความพึงพอใจในการทำงาน เพื่อลดการฝ่าฝืนกฎระเบียบ

4.2 การควบคุมงบประมาณ ใช้ระบบบัญชีและงบประมาณแบบกองทุน ใช้ระบบการควบคุมงบประมาณและการเงินของมหาวิทยาลัย มีการติดตามประเมินผลการใช้งบประมาณเป็นระยะ มีการนำเสนอข้อมูลงบประมาณ และการเงินทุกเดือน เพื่อเป็นการแสดงให้เห็นถึงผลการดำเนินงานและเป็นข้อมูลในการตัดสินใจทางการบริหาร

4.3 การควบคุมคุณภาพ ใช้ระบบมีระบบการประกันคุณภาพตามแนวทางภาครัฐ (PMQA) มีการจัดทำรายละเอียด และขั้นตอนการทำงานปกติ (Routine Schedule) มีการเชื่อมโยงการประกันคุณภาพเข้ากับการประเมินผลงาน นำเครื่องมือควบคุมคุณภาพเข้ามาปรับใช้ เพื่อพัฒนาองค์กร เช่น 5 ส ชิกชิกม่า TQM เป็นต้น

บทที่ 3

เทคนิคการปฏิบัติงานในกลุ่มการจัดการทรัพยากรทางการจัดการ

ในการจัดการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนั้น จะต้องมิตุคการปฏิบัติงานในกลุ่มการจัดการทรัพยากรทางการจัดการต่ง ๆ ซึ่งทรัพยากรการจัดการดังกล่าว ได้แก่ ทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource) ทรัพยากรทางการเงิน (Financial Resource) ทรัพยากรทางกายภาพ (Physical Resource) ทรัพยากรทางด้านสารสนเทศ (Information Resource) และการจัดส่วนประสมทางการตลาด (Marketing Mix)

ส่วนเทคนิคการปฏิบัติงานในกลุ่มการจัดการทรัพยากรทางการจัดการดังกล่าวมานี้ มีรายละเอียดต่ง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคการจัดการทรัพยากรมนุษย์

เทคนิคการจัดการทรัพยากรมนุษย์ มีดังนี้

1.1 การวางแผนและการสรรหาคัดเลือก

- 1.1.1 มีการกำหนดคุณวุฒิ คุณสมบัติของบุคลากรแต่ละหน้าที่ให้ชัดเจน สอดคล้องกับการกิจ
- 1.1.2 มีการกำหนดระบบการปฏิบัติงาน รายละเอียดเฉพาะตำแหน่ง การตกลงงานและการประเมินผลงาน
- 1.1.3 มีการจัดทำขั้นตอนและรายละเอียดของงานประจำ และมีการแจ้งให้ทราบ
- 1.1.4 มีการจัดระบบงาน ทำงานแบบผลัดเพื่อเพิ่มศักยภาพการบริการช่วงหนาแน่น และลดอัตรากำลังคน

1.2 การฝึกอบรมและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

- 1.2.1 มีการจัดอบรมพัฒนาที่เกี่ยวข้องกับงานในหน้าที่ การสร้างความภักดีต่อองค์กร กลุ่มสัมพันธ์ และทีมงาน

1.3 การประเมินผลการปฏิบัติงานการประเมินหน้าที่แต่ละงาน

- 1.3.1 มีการประเมินข้อตกลงเกี่ยวกับงาน/ลักษณะงาน (Job Agreement/Job Description)
- 1.3.2 มีการประเมินว่าด้วยการติราค่างาน (Job Appraisal)

1.4 การบริหารค่าตอบแทน

- 1.4.1 มีการใช้ระบบการบริหารค่าตอบแทนของมหาวิทยาลัย

1.4.2 ในภาระงานบางอย่างให้จ้างจากหน่วยงานภายนอก (Outsourcing) เช่น เจ้าหน้าที่ทำความสะอาด ช่างซ่อมอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกาย

1.4.3 จัดให้มีค่าตอบแทนที่เป็นตัวเงิน เช่น การประกันสุขภาพ การประกันสังคม หรืออื่น ๆ ที่เหมาะสม

1.4.4 มีการประเมินผลงานจากรายได้และควรจัดผลประโยชน์แก่ผู้ถือหุ้น เช่น เงินโบนัส

2. เทคนิคการจัดการทรัพยากรทางการเงิน

เทคนิคการจัดการทรัพยากรทางการเงิน มีดังนี้

2.1 แหล่งที่มาของเงิน (งบประมาณประจำ)

2.1.1 ควรได้จากเงินอุดหนุน/งบประมาณจากมหาวิทยาลัย

2.2.2 ควรได้จากค่าบำรุงสมาชิกรายปี (นักเรียนสาธิต นักศึกษา บุคลากรภายใน และบุคคลภายนอกทั่วไป)

2.2 แหล่งที่มาของเงิน (จากค่าบริการ)

2.2.1 ควรมีรายได้จากการให้เช่าพื้นที่เพื่อการจัดการแข่งขันกีฬาหรือการทำการโฆษณาต่าง ๆ

2.3 แหล่งที่มาของเงิน (จากการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ)

2.3.1 การให้คำปรึกษาส่วนบุคคล

2.3.2 การจัดนวดเพื่อสุขภาพ

2.3.3 การอบไอน้ำและชาวน้ำ

2.3.4 การจัดให้มีเก้าอี้นวดไฟฟ้า

2.3.5 การจัดให้มีการบริการครูฝึกส่วนตัว

2.3.6 การจัดให้มีมุมกาแฟและอาหารว่าง

2.3.7 การจัดให้มีอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

2.3.8 การจัดให้มีร้านค้าอุปกรณ์กีฬา การออกกำลังกายและอาหารเสริม

2.3.9 การจัดให้มีบริการรับดูแลเด็กเล็ก

2.3.10 บริการเสริมสวยและตัดผม

2.3.11 การจัดให้มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายนอกสถานที่

2.3.12 การจัดให้มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬา

2.3.13 การจัดให้มีคลินิกโภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก

2.2 การจัดการว่าด้วยค่าใช้จ่าย

2.2.1 ควรมีการประยุกต์หมวดรายจ่ายของมหาวิทยาลัยราชภัฏมาใช้ให้สอดคล้องกับบริบทของสถานประกอบการฯ ประเด็นที่เกี่ยวกับการจัดการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ

3. เทคนิคการจัดทรัพยากรทางกายภาพ

เทคนิคการจัดทรัพยากรทางกายภาพ มีดังนี้

3.1 มีอุปกรณ์ (Equipment) และเครื่องอำนวยความสะดวก (Facilities) เช่น อุปกรณ์ฝึกความทนทานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต อุปกรณ์ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและห้องสตูดิโอกลุ่มการออกกำลังกาย ห้องบริการล็อกเกอร์ ที่ทันสมัยและเพียงพอ

4. เทคนิคการจัดทรัพยากรทางด้านสารสนเทศ

เทคนิคการจัดทรัพยากรทางด้านสารสนเทศ มีดังนี้

- 4.1 ควรมีระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ (IT) มาใช้ในการบริการ
- 4.2 การใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศมาสนับสนุนการบริการ เช่น บัตรที่มีบาร์โค้ด หรือการสแกนลายนิ้วมือในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- 4.3 ควรมีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ
- 4.4 ควรมีระบบควบคุม/บันทึกข้อมูลที่สามารถนำมาใช้ในการบริหารโดยการปรับปรุงให้ทันสมัย (Update) ทุกสัปดาห์

5. เทคนิคการตลาดและส่วนประสมทางการตลาด

เทคนิคการตลาดและส่วนประสมทางการตลาด มีดังนี้

- 5.1 ควรมีการกำหนดกลยุทธ์การตลาดเพื่อให้สมาชิกทราบเป็นระยะ
- 5.2 ควรมีการกำหนดส่วนโปรโมชัน เช่น
 - 5.2.1 การลดค่าบำรุงแก่ครอบครัวและหมู่คณะ
 - 5.2.2 ลดค่าบริการหรือแจกคูปอง กรณีที่ใช้บริการสม่ำเสมอ
 - 5.2.3 ให้บริษัทเอกชนติดป้ายประกาศประชาสัมพันธ์
 - 5.2.4 การจัดเป็นแหล่งประชาสัมพันธ์สินค้าของบริษัท เช่น เครื่องออกกำลังกาย อาหารเพื่อสุขภาพ

บทที่ 4

เทคนิคการปฏิบัติงานในกลุ่มมาตรฐานของสถานประกอบการกิจการ

วิทยาลัยเวชศาสตร์ทางการกีฬของอเมริกา (America College of Sport Medicine : ACSM, 2006, p.1) สตีเฟน เจ. ทาร์โรท (Stephen J. Thorret, 2008, pp. 209-225) และ วิลเลียม ซี. กรันเทม (William C. Grantham, 1998, pp. 243-274) ได้แนะนำเทคนิคการปฏิบัติงานในกลุ่มมาตรฐานของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งมีมาตรฐานที่สำคัญ 4 มาตรฐาน กล่าวคือ

1. มาตรฐานเกี่ยวกับบุคลากรด้านการออกกำลังกายในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
2. มาตรฐานเกี่ยวกับการจัดบริการอุปกรณ์และการกำหนดราคาในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
3. มาตรฐานเกี่ยวกับสถานที่ตั้ง ลักษณะอาคาร และการสุขาภิบาลในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
4. มาตรฐานเกี่ยวกับความปลอดภัยในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

และแต่ละมาตรฐานดังกล่าวนี้มีรายละเอียดดังนี้

1. มาตรฐานเกี่ยวกับบุคลากรด้านการออกกำลังกายประจำสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

บุคลากรด้านการออกกำลังกายในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย มี 2 กลุ่ม คือ

1.1 กลุ่มการเสริมสร้างสุขภาพในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย (Health/Fitness Track) บุคลากรที่อยู่ในกลุ่มนี้ ได้แก่

1.1.1 ผู้นำเทคนิคการออกกำลังกาย (Exercise Leader Technical) หมายถึง ผู้นำการออกกำลังกายที่นำกิจกรรมด้านต่าง ๆ เช่น โยคะ แอโรบิกแดนซ์ ซึ่งทำงานทั้งในชุมชนและในฟิตเนส

1.1.2 ผู้ให้คำแนะนำหรือเจ้าหน้าที่ประจำสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย (Fitness Instructor)

1.1.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย (Exercise Specialist)

1.1.4 ผู้ประเมินและทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Exercise Test Technologist)

1.1.5 ผู้จัดการหรือผู้อำนวยการสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย (Fitness Director)

1.2 กลุ่มด้านการแพทย์ (Clinical Track) บุคลากรที่อยู่ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ผู้อำนวยการหรือผู้อำนวยการโปรแกรมบริการผู้ป่วย (Clinical Program Director)

บุคลากรแต่ละกลุ่มดังกล่าวมานี้มีคุณสมบัติ ดังนี้

1.1.1 ผู้นำเทคนิคการออกกำลังกาย

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาอเมริกา (ACSM, 1997, p.24) และกรมการกีฬาแห่งชาติเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน (NCCA) ได้แนะนำคุณสมบัติของผู้นำเทคนิคการออกกำลังกาย (Exercise Leader Technical) หรือผู้สอนกลุ่มออกกำลังกาย (Group exercise instructor) ดังนี้

1) สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาสำหรับผู้ที่ต้องการเรียนเพียงแค่นี้และสำเร็จการศึกษา 2 ปี จากวิทยาลัยในสาขาฟิตเนส, วิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย, การเดินร่ำ และกลุ่มวิชาที่แนะนำให้เล่าเรียนและไม่ได้บังคับ

2) ได้รับเกียรติบัตรเกี่ยวกับการเป็นผู้สอนกลุ่มการออกกำลังกายหรือผู้นำจากหน่วยงานรัฐบาล หรือหน่วยงานที่ได้รับมอบหมาย

3) มีประสบการณ์ในการสังเกตการณ์และการสอนกลุ่มออกกำลังกายหรือเสนอแนะในห้องฟิตเนส จำนวน 100 ชั่วโมง (NCCA)

4) มีวุฒิบัตรผ่านการฝึกอบรมการช่วยชีวิตเบื้องต้น (CPR)

5) ได้รับการฝึกปฏิบัติทางด้านการปฐมพยาบาล และความรู้ของผู้นำเทคนิคการออกกำลังกายนี้ จะต้องมียังต่อไปนี

1. ความรู้ทางด้านกายวิภาคศาสตร์และชีวกลศาสตร์
2. ความรู้ทางด้านสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย
3. ความรู้ทางด้านพัฒนาการของมนุษย์และช่วงอายุ
4. ความรู้ทางด้านความสามารถด้านสรีรวิทยาหรือปัจจัยเสี่ยง
5. ความรู้ทางด้านพฤติกรรมของมนุษย์หรือจิตวิทยา
6. ความรู้ด้านการประเมินสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
7. ความรู้ทางด้านวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับอุบัติเหตุและความปลอดภัย
8. ความรู้ด้านการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย
9. ความรู้ทางด้านโภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก
10. ความรู้ด้านการบริหารและการจัดการ โปรแกรมกิจกรรม

1.1.2 ผู้ให้คำแนะนำหรือเจ้าหน้าที่ประจำสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬามิชิแกน (ACSM, 1997, p.24) และกรมการกีฬาแห่งชาติเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน (NCCA) ได้แนะนำคุณสมบัติของผู้ให้คำแนะนำหรือผู้เป็นเจ้าหน้าที่ประจำสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย (Fitness Instructor) ดังนี้

1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี สาขาวิชาฟิสิกส์, วิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย หรือกลุ่มวิชาที่เกี่ยวข้องและสำเร็จการศึกษาหลักสูตร 2 ปี ที่ทำการศึกษาในวิชาที่มีการเสนอแนะให้เล่าเรียนไว้ (อย่างต่ำ)

2) ได้รับเกียรติบัตรว่าด้วยการเป็นเจ้าหน้าที่ประจำสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หรือเจ้าหน้าที่ฝึกออกกำลังกายส่วนบุคคลจากหน่วยงานรัฐบาลหรือหน่วยงานที่ได้รับมอบหมาย

3) มีประสบการณ์ในการทำงาน หรือฝึกงานมาแล้วอย่างน้อย 6 เดือน เกี่ยวกับการเป็นเจ้าหน้าที่สถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายหรือเป็นเจ้าหน้าที่ฝึกออกกำลังกายส่วนบุคคล

4) มีวุฒิบัตรผ่านการฝึกอบรมการช่วยชีวิตเบื้องต้น (CPR)

5) ผ่านการฝึกปฏิบัติทางด้านการปฐมพยาบาล

สำหรับในประเทศไทยนั้น เจ้าหน้าที่ประจำสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายมีคุณสมบัติ ดังนี้

1) ได้รับการอบรมหรือถ่ายทอดความรู้ตามหลักสูตรจากกรมอนามัยและสถานศึกษาที่คณะกรรมการตรวจประเมินมาตรฐานรับรอง

2) เป็นผู้ที่มีวุฒิทางการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือพลศึกษาที่ผ่านการทดสอบความรู้ ทักษะและประสบการณ์และได้รับใบประกาศนียบัตรหรือใบรับรองทางด้านวิชาชีพจากกรมอนามัยและสถานศึกษาที่คณะกรรมการตรวจประเมินมาตรฐานรับรอง

และความรู้ของผู้ให้คำแนะนำหรือเจ้าหน้าที่ประจำสถานประกอบการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

1. ความรู้ทางด้านกายวิภาคศาสตร์และชีวกลศาสตร์
2. ความรู้ทางด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย
3. ความรู้ทางการพัฒนาการของมนุษย์และช่วงอายุ
4. ความรู้ทางด้านความสามารถด้านสรีรวิทยาหรือปัจจัยเสี่ยง
5. ความรู้ทางด้านพฤติกรรมมนุษย์หรือจิตวิทยา

6. ความรู้ทางด้านการประเมินสุขภาพและการทดสอบทางด้านสมรรถภาพ ทางกาย
7. ความรู้ทางด้านวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับอุบัติเหตุและความปลอดภัย
8. ความรู้ทางด้านการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย
9. ความรู้ทางด้านโภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก

1.1.3 ผู้จัดการหรือผู้อำนวยการสถานประกอบกิจการ

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาของอเมริกา (ACSM, 1997, p.24) และกรมการเฝ้าระวังเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน (NCCA) ได้แนะนำคุณสมบัติของผู้ที่จะเป็นผู้ดำเนินการหรือผู้จัดการสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย (Fitness Director) ดังนี้

- 1) สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีหลักสูตร 4 ปี สาขาวิชาฟิสิกส์หรือกลุ่มวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ที่มีการรับรองวิทยฐานะ โดยวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย
 - 2) มีเกียรติบัตรรับรองเกี่ยวกับการเป็นเจ้าหน้าที่ประจำสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หรือเจ้าหน้าที่ฝึกส่วนบุคคลจากหน่วยงานของรัฐบาล หรือหน่วยงานที่ได้รับการอนุญาตให้รับรอง
 - 3) มีประสบการณ์การทำงานในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หรือธุรกิจสุขภาพหรือเป็นผู้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพและอุปกรณ์ฟิตเนส อย่างน้อย 3 ปี
 - 4) มีความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย, การจัดโปรแกรมกิจกรรม และวิธีการปฏิบัติกิจกรรม
 - 5) มีเกียรติบัตรทางด้านการช่วยชีวิตเบื้องต้น (CPR)
 - 6) ผ่านการฝึกปฏิบัติทางด้านการปฐมพยาบาล
 - 7) มีใบรับรองการฝึกงานในด้านธุรกิจสุขภาพและธุรกิจฟิตเนส
- แต่ในประเทศไทยนั้น ได้กำหนดคุณสมบัติของผู้ดำเนินการหรือผู้จัดการฯ ไว้มีดังนี้

- 1) มีคุณสมบัติผู้ดำเนินการทางด้านวิชาชีพหรือทางการศึกษาที่กำหนดตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข (สถานบริการ) พ.ศ. 2509
- 2) ผู้ดำเนินการต้องควบคุมดูแลผู้ให้บริการในสถานประกอบกิจการให้บริการตามนโยบายและคู่มือปฏิบัติงานอย่างเคร่งครัด
- 3) ผู้ดำเนินการต้องประเมินการปฏิบัติงานของผู้ให้บริการอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี
- 4) ควบคุมดูแลการบริการ อุปกรณ์ และเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้ได้มาตรฐานและ

ปลอดภัย

5) ผู้ดำเนินการต้องคัดเลือกคนทำงานที่ให้บริการที่เป็นพนักงานประจำหรือผู้บริการที่เป็นอาชีพอิสระ ต้องมีคุณสมบัติตามข้อกำหนด

และความรู้ของผู้ดำเนินการหรือผู้จัดการสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายนั้น จะต้องมิดังนี้

1. ความรู้ทางด้านกายวิภาคศาสตร์และชีวกลศาสตร์
2. ความรู้ทางด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย
3. ความรู้ทางการพัฒนาการของมนุษย์
4. ความรู้ทางด้านความสามารถด้านสรีรวิทยาและปัจจัยเสี่ยง
5. ความรู้ทางด้านพฤติกรรมมนุษย์หรือจิตวิทยา
6. ความรู้ทางการประเมินสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
7. ความรู้ทางด้านวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับอุบัติเหตุและความปลอดภัย
8. ความรู้ทางการบริหารจัดการ โปรแกรมกิจกรรม

1.1.4 ผู้สอนการออกกำลังกายเป็นรายบุคคลในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

กรมการกีฬาเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของอเมริกา (NCCA) ได้แนะนำคุณสมบัติของผู้สอนการออกกำลังกายเป็นรายบุคคล (Personal Trainer) ไว้มีดังนี้

- 1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีหลักสูตร 4 ปี ในสาขาวิชาฟิสิกส์ สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย, หรือกลุ่มวิชาที่เกี่ยวข้อง และสำเร็จการศึกษาหลักสูตร 2 ปี จากวิทยาลัยที่มีการแนะนำวิชาให้เล่าเรียนแต่ไม่บังคับ
- 2) มีเกียรติบัตรเจ้าหน้าที่ประจำสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายหรือผู้สอนการออกกำลังกายเป็นรายบุคคลจากหน่วยงานรัฐบาลหรือหน่วยงานที่ได้รับมอบหมาย
- 3) มีประสบการณ์ในการฝึกงานเกี่ยวกับการเป็นเจ้าหน้าที่ประจำสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายหรือเป็นผู้แนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นรายบุคคลอย่างน้อย 6 เดือน

2. มาตรฐานเกี่ยวกับการจัดบริการ อุปกรณ์ และการกำหนดราคา

มาตรฐานเกี่ยวกับการจัดบริการ อุปกรณ์ และการกำหนดราคา มีดังนี้

2.1 การจัดบริการ

2.1.1 ผู้ดำเนินกิจการต้องจัดให้มีผู้บริการที่มีคุณสมบัติตามประกาศ และห้ามมิให้ผู้ที่มีขาดคุณสมบัติมาให้บริการเว้นแต่ผู้ให้บริการฝึกหัด ซึ่งมีจำนวนไม่เกินกึ่งหนึ่งของผู้ให้บริการ

2.1.2 ผู้ดำเนินกิจการต้องจัดการบริการให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และมาตรฐานการบริการแต่ละประเภท โดยต้องมีการบริการหลักประกอบด้วย การคัดกรองความเสี่ยงของสุขภาพผู้มารับบริการใหม่ ได้แก่ Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) และหรือ Health Risk Appraisal (HRA) Health History Questionnaire (HHQ) และแปลผลจากผู้ได้รับการฝึกฝนเฉพาะการฝึกฝนหรือโปรแกรมการฝึก และติดตามผลหรือควบคุมโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้มารับบริการ

2.1.3 ผู้ใช้บริการที่รู้ว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ Metabolic หรือเกี่ยวกับปอด หรือมีความเสี่ยงมากกว่า 1 อย่างขึ้นไปหรือปัญหาทางการแพทย์อื่น ๆ ควรได้รับคำปรึกษาจากผู้ให้บริการทางสุขภาพที่เหมาะสมก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย

2.1.4 ผู้ดำเนินกิจการต้องมีนโยบายที่ตีพิมพ์ไว้ เพื่อการจัดการกับสถานการณ์การปฐมพยาบาลและสถานการณ์ฉุกเฉินเกี่ยวกับหัวใจ และระเบียบการนี้ต้องมีการทบทวนและฝึกซ้อมบ่อย ๆ

2.1.5 สถานบริการที่ให้บริการหรือจัดโปรแกรมแก่เยาวชนควรอยู่ภายใต้การดูแลอย่างเหมาะสม

2.1.6 สถานบริการให้แสดงผังการควบคุมการบริการ และจริยธรรม

2.2 การจัดอุปกรณ์

การจัดอุปกรณ์ในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย มีดังนี้

2.2.1 อุปกรณ์ฝึกความทนทานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต (Cardioliovascular Equipment) ที่มีความแข็งแรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรม (มาตรฐาน สมอ.) และมีอายุการใช้งานได้ไม่ต่ำกว่า 15 ปี

2.2.2 อุปกรณ์ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทานที่เปลี่ยนแปลงได้ และมีให้เลือกได้หลายอย่าง (Variable Resistance and Selceterize Equipment) อุปกรณ์ดังกล่าวต้องมีความแข็งแรง มีความปลอดภัย มีประสิทธิภาพประสิทธิผลภายหลังจากการฝึก และสามารถหาค่าเฉลี่ยจากการออกแรงสูงสุดได้

2.2.3 อุปกรณ์ฝึกกล้ามเนื้อที่ใช้ฝึกด้วยท่าฝึกอิสระ (Free Weight Equipment)

2.2.4 อุปกรณ์ให้ความเพลิดเพลินในการฝึกความทนทานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต (Cardiovascular Entertainment Equipment)

2.2.5 อุปกรณ์ที่ประสงค์จะฝึกในหลาย ๆ ครั้ง (Other Frequently Required Equipment)

และอุปกรณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ มีรายละเอียดเพิ่มเติมดังนี้

2.2.1 อุปกรณ์ฝึกความทนทานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต

อุปกรณ์ฝึกความทนทานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต มีดังนี้

- 1) เครื่องก้าวเดินแบบผสมผสาน (Elliptical Machines)
- 2) เครื่องปีนเขา (Stair Climbers)
- 3) จักรยานแบบนอนเอกเขนกและนั่งปั่น (Recumbent and Upright Bicycle)
- 4) ลู่วิ่งหรือเดินด้วยไฟฟ้า (Treadmill)
- 5) จักรยานทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Stationary Bicycle)
- 6) เครื่องเขย่งบก (Rower Machine)

อุปกรณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้สมาคมสุขศึกษา แร็กเกตและกีฬา The International Health, Racquet, and Sportclub Association : JHRSA, 1994) ได้ทำการศึกษาในสถานประกอบการกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในสหรัฐอเมริกาและพบว่าการจัดบริการไว้ดังตารางที่

4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนชิ้นของอุปกรณ์ฝึกความทนทานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิตในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายของสหรัฐอเมริกา

ชนิดของอุปกรณ์ฝึกความทนทานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต	% ของสถานประกอบกิจการที่มี	เฉลี่ยจำนวนชิ้น
- เครื่องปีนเขา (Step Machines)	98%	8
- จักรยานทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Exercise Bicycle)	97%	8
- แบบคอมพิวเตอร์	95%	7
- แบบไม่ใช้ระบบคอมพิวเตอร์	70%	3
- แบบนอนเอกเซนก	72%	2
- ลู่วิ่งหรือเดินด้วยไฟฟ้า (Treadmills)	83%	5
- กรรเชียงบก (Rowing Machines)	62%	3
- แบบคอมพิวเตอร์	59%	2
- แบบไม่ใช้ระบบคอมพิวเตอร์	48%	2
- เครื่องสกีแบบซีมูลเตอร (Coss-country Ski Simulators)	57%	1
- จักรยานฝึกร่างกายส่วนบน (Upper Body Ergometers)	22%	1
- เครื่องสกีลงจากที่สูงแบบซีมูลเตอร (Downhill Ski Simulators)	5%	1

ที่มา (William C. Grantham, 1998, p. 276)

2.2.2 อุปกรณ์ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทานที่สามารถเปลี่ยนแปลง

ได้

อุปกรณ์ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทานที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

มีดังนี้

- 1) อุปกรณ์ประเภทกำหนดตำแหน่งการฝึก (Fixed-Position Weight Stack) อุปกรณ์

ชนิดนี้มีจำนวนชุดละ 8-12 ซ้ำ และแต่ละซ้ำมีความปลอดภัยและใช้เพื่อประโยชน์ว่าด้วยท่าทาง และทรวดทรงของร่างกาย

2) อุปกรณ์ประเภทปฏิบัติการตามหน้าที่พื้นฐานของการเคลื่อนไหว (Functional Fitness-Based Weight Stack) อุปกรณ์ชนิดนี้ไม่มีการกำหนดท่าฝึกและมุมของการเคลื่อนไหว มีชุดละ 12 ซ้ำ และแต่ละซ้ำมีคุณลักษณะที่ไม่เหมือนกัน

3) อุปกรณ์ความต้านทานที่จัดไว้ให้เลือกได้ (Alternative Resistance) เป็นจำพวกไฮดรอลิก (Hydraulics) จำพวกนิวแมติก (Pneumatic) เป็นอุปกรณ์ประเภทกำหนดท่าฝึก แต่มีการยกเว้นการใช้น้ำหนักซ้อนกันดังเช่นแบบที่ 1

อุปกรณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ IHRSA ได้ทำการศึกษาถึงการจัดไว้ในสถานประกอบการ เพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายและพบว่าการจัดบริการไว้ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 จำนวนชิ้นอุปกรณ์ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทานที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ชนิดของอุปกรณ์ความต้านทาน	% ที่มีในสถานประกอบการ	เฉลี่ยจำนวนชิ้น
- อุปกรณ์กำหนดตำแหน่งการฝึกและอุปกรณ์ปฏิบัติตามหน้าที่พื้นฐานของการเคลื่อนไหว	97%	25
- อุปกรณ์ความต้านทานที่จัดไว้ให้เลือกได้		
- จำพวกไฮดรอลิก	16%	9
- จำพวกนิวแมติก	20%	9
- อุปกรณ์ประเภทอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์	20%	8

ที่มา (William C. Grantham, 1998, p. 277)

2.2.3 อุปกรณ์ฝึกกล้ามเนื้อที่ใช้ฝึกด้วยท่าฝึกอิสระ

อุปกรณ์ฝึกกล้ามเนื้อที่ใช้ฝึกด้วยท่าฝึกอิสระ มีดังนี้

- 1) บาร์เบลและดัมเบล (Barbell and Dumbbells)
- 2) ม้าฝึกยกน้ำหนัก และอุปกรณ์ประกอบ (Benches and Support Machines)
- 3) แผ่นน้ำหนัก (Plate-Loaded Machines)

อุปกรณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ IHRSA ได้ทำการศึกษาการจัดไว้ในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย และพบว่ามีการจัดไว้ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 จำนวนอุปกรณ์ฟรีเวทในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ชนิดของอุปกรณ์ฟรีเวท	% ที่มีในสถานประกอบกิจการ	เฉลี่ยจำนวนชิ้น
1. บาร์เบล	94%	10
2. ดัมเบล	95%	50
3. ม้าฝึยกน้ำหนัก	98%	10
4. แผ่นน้ำหนัก	87%	4
5. เครื่องแขวนแผ่นน้ำหนัก	88%	2
6. อื่น ๆ	93%	5

ที่มา (William C. Grantham, 1998, p. 277)

สำหรับอุปกรณ์ฝึกความทนทานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต อุปกรณ์ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทานที่เปลี่ยนแปลงได้ และอุปกรณ์ฝึกกล้ามเนื้อที่ใช้ฝึกด้วยท่าฝึกอิสระ มีการจัดไว้ในสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในสหรัฐอเมริกา ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ประเภทของอุปกรณ์และจำนวนสมาชิกผู้ใช้อุปกรณ์จำนวน 1 ชิ้น

ประเภทของอุปกรณ์	เฉลี่ยจำนวนอุปกรณ์/ สถานประกอบกิจการ	เฉลี่ยจำนวนสมาชิกต่อ อุปกรณ์ จำนวน 1 ชิ้น
- เครื่องฝึกความทนทานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต	31	77
- เครื่องฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทานที่เปลี่ยนแปลงได้	27	88
- เครื่องฝึกกล้ามเนื้อที่ใช้ฝึกด้วยท่าฝึกอิสระ	81	30

ที่มา (William C. Grantham, 1998, p. 276)

2.2.4 อุปกรณ์ให้ความเพลิดเพลินในการฝึกความทนทานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต

อุปกรณ์ให้ความเพลิดเพลินในการฝึกความทนทานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต มีดังนี้

- 1) ระบบภาพทวิทัศน์ส่วนบุคคล (Personal Viewing System : PVS) เป็นระบบที่มีจอภาพขนาดกลาง 13-15 นิ้ว วางไว้หน้าปัดของอุปกรณ์ฝึกผู้ฝึกสามารถปรับสถานีได้ในขณะที่ฝึกการออกกำลังกาย
- 2) ระบบเชื่อมต่อระหว่างเสียงและภาพ (Interconnected Audiovisual Entertainment System) เป็นระบบบูรณาการระหว่างทีวีและช่องสถานีวิทยุ
- 3) ระบบการปรับเสียงและภาพส่วนบุคคล (Personal Tuner Audiovisual System) เป็นระบบที่ผู้ฝึกสามารถที่จะปรับเสียงและภาพจากทีวีและวิทยุได้

2.2.5 อุปกรณ์ที่ประสงค์จะฝึกหลาย ๆ ครั้ง

อุปกรณ์ที่ประสงค์จะฝึกหลาย ๆ ครั้ง มีดังนี้

- 1) เครื่องสั่นทุกส่วนของร่างกาย (Whole Body Vibration Machines : WBV) เป็นอุปกรณ์สร้างร่างกายและลดน้ำหนัก ช่วยในการสร้างความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
- 2) อุปกรณ์พิลาทิส (Pilates Equipment) เช่น ชิงช้าสูง ถังรูปทรงกระบอก บันได และอุปกรณ์ส่วนประกอบที่เพิ่มเข้าไป
- 3) อุปกรณ์สปา (Spa Equipment) เช่น โต๊ะสำหรับนวด โต๊ะดูดน้ำ โต๊ะช่างแต่งเล็บ และช่างทาเล็บ

สรุปในการให้บริการด้านอุปกรณ์

สรุปในการให้บริการด้านอุปกรณ์ มีดังนี้

1. ต้องจัดหาอุปกรณ์อย่างพอเพียงและมีคุณภาพเพื่อสนองความต้องการของผู้ใช้บริการ
2. จัดให้มีโปรแกรมสำหรับการป้องกันการเกิดโรค และรักษาหรือคงสภาพของสุขภาพ โดยจัดทำเป็นเอกสารที่บันทึกการใช้อุปกรณ์ตามตารางเวลา และผู้ให้บริการ
3. พื้นที่ให้บริการควรมีนาฬิกาแขวนที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน และตารางแสดงเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจแต่ละระดับของอายุ และตารางการประเมินระดับสภาพทางกายของสมาชิกและผู้ให้บริการ

ตัวอย่างการดูแลและรักษาอุปกรณ์

ตัวอย่างการดูแลและรักษาอุปกรณ์ มีดังตารางที่ 4.5 และตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.5 การเอาใจใส่และการรักษาอุปกรณ์การฝึกความทนทานของหัวใจ และการไหลเวียนของโลหิต

อุปกรณ์	ดูแลทุกวัน	ดูแลทุกสัปดาห์	ดูแลทุกเดือน	ขณะที่ต้องการ
1. จักรยาน	- ทำความสะอาด	- ตรวจเช็คหน้าปัด	- ถอดกรอบหรือโครง	- ทบทวนคู่มือ
ทดสอบ	หน้าปัดควบคุมด้วยผ้า	ควบคุมดูการทำงาน	ของจักรยานและทำ	การใช้อุปกรณ์
สมรรถภาพทาง	เปียกหมาด ๆ	และสิ่งที่บอกให้รู้ถึง	ความสะอาดฝุ่นหรือเศษ	
กายและจักรยาน	- ทำความสะอาดที่นั่ง	ปัญหา	สำคัญ	
แบบนอน	ด้วยสบู่อ่อน ๆ และน้ำ	- ตรวจเช็คสกรูและ		
เอกเซนก	- ทำความสะอาด	หัวน็อตที่จำเป็นให้		
	กรอบหรือโครงด้วย	แน่นหนา		
	สบู่อ่อน ๆ และน้ำ	- ถ้าเครื่องวางบนพรม		
		ให้ดูแลเรื่องได้เครื่อง		
2. เครื่องก้าวเดิน	- ทำความสะอาด	- ตรวจเช็คหน้าปัด	- ถอดกรอบหรือโครง	- ทบทวนคู่มือ
แบบผสมผสาน	หน้าปัดควบคุมด้วยผ้า	ควบคุมดูการทำงาน	ของเครื่องก้าวเดินแบบ	การใช้อุปกรณ์
และเครื่องปั่นเขา	เปียกหมาด ๆ	และสิ่งที่บอกให้รู้ถึง	ผสมผสานหรือเครื่อง	
	- ทำความสะอาด	ปัญหา	ปั่นเขาทำความสะอาด	
	กรอบหรือโครงและที่	- ตรวจเช็คสกรูและ	ฝุ่นหรือเศษสำคัญ	
	เหยียบด้วยสบู่อ่อน ๆ	หัวน็อตที่จำเป็นให้		
	และน้ำ	แน่น		
		- ถ้าเครื่องวางบนพรม		
		ให้ดูแลเรื่องได้เครื่อง		
3. คู่วิ่งหรือเดิน	- ทำความสะอาด	- ตรวจเช็คหน้าปัด	- ทำความสะอาด	- เปลี่ยนสายพาน
ด้วยไฟฟ้า	หน้าปัดควบคุมด้วยผ้า	ควบคุมดูการทำงาน	สายพานด้วยผ้าชุบน้ำบิด	เมื่อจำเป็น
	เปียกหมาด ๆ	และสิ่งที่บอกให้รู้ถึง	หมาด ๆ	- เปลี่ยนลูกกลิ้ง
	- ทำความสะอาด	ปัญหา	- ตรวจเช็คและหยอด	ถ้ามีสัญญาณบอก
	กรอบหรือโครงด้วย	- ตรวจเช็คสกรูและ	น้ำมันหล่อลื่นที่สายพาน	
	สบู่อ่อน ๆ และน้ำ	หัวน็อตที่จำเป็นให้	และพื้นผิวด้านบนที่	
		แน่น	จำเป็น	
		- ถ้าเครื่องวางบนพรม	- ตรวจเช็คลูกกลิ้งให้ถูก	
		ให้ดูแลเรื่องได้เครื่อง	ตำแหน่ง	

ตารางที่ 4.6 การเอาใจใส่และการรักษาอุปกรณ์ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทานที่เปลี่ยนแปลงได้

อุปกรณ์	ดูแลทุกวัน	ดูแลทุกสัปดาห์	ดูแลทุกเดือน	ขณะที่ต้องการ
1. อุปกรณ์ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทานที่เปลี่ยนแปลงได้	- ทำความสะอาด กรอบหรือโครงด้วย สบู่อ่อน ๆ และน้ำ - ทำความสะอาดเบาะ ด้วยสบู่อ่อน ๆ และน้ำ	- ตรวจสอบสายโซ่การ ม้วนและกดขันให้ แน่นเมื่อจำเป็น - ตรวจสอบ เคลื่อนไหวแต่ละส่วน และปรับให้พอดี	- ทำน้ำมันหล่อลื่น บาง ๆ	- ซ่อมแซมและ หรือเปลี่ยนเบาะ - เปลี่ยนสายโซ่ เมื่อจำเป็น
2. อุปกรณ์ฝึกกล้ามเนื้อที่ใช้ฝึกด้วยเท้ากีฬาสระ มีฝักก้น- น้ำหนัก และอุปกรณ์ประกอบ	- ทำความสะอาด กรอบหรือโครงด้วย สบู่ อ่อน ๆ และน้ำ - ทำความสะอาดเบาะ ด้วยสบู่อ่อน ๆ และน้ำ	- ตรวจสอบสายโซ่การ ม้วนและกดขันให้ แน่นเมื่อจำเป็น	-	- ซ่อมแซมและ หรือเปลี่ยนเบาะ - เปลี่ยนสายโซ่ เมื่อจำเป็น
3. คัมเบลและบาร์เบล	- ทำความสะอาด บาร์เบลด้วยผ้าแห้ง	- ตรวจสอบเชือกสกรูและ หัวน็อตที่จำเป็น	- ทำน้ำมันบาง ๆ ในส่วนที่เป็นสนิม	- ซ่อมแซมและ หรือเปลี่ยนบาร์ เบล และคัมเบลที่ แตกหัก

ที่มา (Stephen J, Tharrett, 2008, p.324)

ส่วนแนวทางการทำความสะอาด มีดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 แนวทางการทำความสะอาด

พื้นที่ ห้องอุปกรณ์	กิจกรรมทำความสะอาด	ความถี่
	- เก็บขยะ	- ทุกวัน
	- กำจัดฝุ่นที่พื้นห้อง	- ทุกวัน
	- ทำความสะอาดไว้นิล ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค (เบาะ/ที่ พัก แขนของอุปกรณ์)	- ทุกวัน
	- ทำความสะอาดโครง/กรอบของอุปกรณ์ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ	- ทุกวัน
	- ทำความสะอาดและกำจัดคราบที่สกปรกบนพรม	- ทุกวัน
	- ทำความสะอาดที่เป็นรอยด่างบนกระจกเงา	- ทุกวัน
	- ทำความสะอาดพื้นด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ	- ทุกวัน
	- ทำความสะอาดช่องระบายอากาศ	- ทุกสองสัปดาห์
	- ทำความสะอาดหลอดไฟที่ติดตั้งถาวร	- ทุกสองสัปดาห์

ตารางที่ 4.7 แนวทางการทำความสะอาด (ต่อ)

พื้นที่	กิจกรรมทำความสะอาด	ความถี่
	- ทำความสะอาดและดูแลฝุ่นใต้เครื่องอุปกรณ์ทุกตัว	- ทุกสองสัปดาห์
	- ทำความสะอาดกระจกและพื้นผิวที่เป็นแก้ว	- ทุกสองสัปดาห์
	- ทำความสะอาดพรม	- ทุกสองสัปดาห์
	- ทำความสะอาดผนังห้องอย่างละเอียด	- ปีละ 4 ครั้งหรือปีละครั้ง
ห้องออกกำลังกาย	- เก็บขยะ	- ทุกวัน
เป็นกลุ่ม	- ถูพื้นไม้ด้วยผ้าแห้ง	- ทุกวัน
	- กำจัดฝุ่นที่พื้นห้อง	- ทุกวัน
	- ทำความสะอาดที่เป็นรอยดำบนกระจกเงา	- ทุกวัน
	- ทำความสะอาดกระจกและพื้นผิวที่เป็นแก้ว	- ทุกวัน
	- ถูพื้นไม้ด้วยผ้าเปียก	- ทุกสัปดาห์
	- ทำความสะอาดพื้นยางด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ	- ทุกวัน
	- ทำความสะอาดท่อระบายอากาศ	- ทุกสองสัปดาห์
	- ทำความสะอาดหลอดไฟที่ติดตั้งถาวร	- ทุกสองสัปดาห์
	- ทำความสะอาดเครื่องเสียง	- ทุกสองสัปดาห์
	- ทำความสะอาดผนังห้องอย่างละเอียด	- ปีละ 4 ครั้ง หรือปีละครั้ง
	- ปรับปรุงพื้นไม้	- ปีละครั้ง

ที่มา (Stephen J. Tharrett, 2008, p.341)

2.3 การกำหนดราคา

ให้แสดงข้อความการกำหนดราคาให้ชัดเจนและตีประกาศหรือแสดงให้เห็นได้

ชัดเจน

3. มาตรฐานด้านสถานที่ตั้ง ลักษณะอาคารและการสุขาภิบาล

สถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ควรจะมีมาตรฐานด้านสถานที่ตั้ง ลักษณะอาคาร และการสุขาภิบาล มีดังนี้

3.1 สถานที่ตั้งอาคาร ไฟส่องแสงสว่าง การสุขาภิบาล การระบายอากาศ ตาม

พระราชบัญญัติควบคุมอาคาร พ.ศ. 2522 และพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535

3.2 ตั้งอยู่ในทำเลที่มีความสะดวกปลอดภัยและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่อยู่ใกล้ชิดกับศาสนสถานวัด ในระยะที่จะก่อให้เกิดปัญหา หรืออุปสรรคในการปฏิบัติศาสนกิจ

3.3 กรณีมีการให้บริการหลายลักษณะรวมกัน จะต้องแบ่งสัดส่วนให้ชัดเจน และแต่ละสัดส่วนต้องมีพื้นที่และลักษณะตามมาตรฐานของการให้บริการแต่ละประเภท

3.4 จัดให้มีห้องอาบน้ำ ห้องส้วม อ่างล้างมือ ห้องผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้า และตู้เก็บเสื้อผ้า แยกส่วนชายหญิงอย่างเพียงพอ และสะอาด ปลอดภัยถูกสุขลักษณะ

3.5 ห้องอุปกรณ์การจัดวางอุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีพื้นที่ ต่อ 1 เครื่องระหว่าง 25-50 ตารางฟุต (7.2-15.2 ตารางเมตร) และมีพื้นที่สำหรับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่าง 40-60 ตารางฟุต (12-18 ตารางเมตร) ทั้งนี้สามารถจัดสรรให้ลดลงจากที่กำหนดไว้ 10-15%

3.6 ห้องออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ควรมีพื้นที่ระหว่าง 40-60 ตารางฟุต (12-18 ตารางเมตร) ผนังห้องสามารถเก็บเสียงได้ดี พื้นห้องควรเป็นพื้นที่ทำด้วยไม้ หรือพื้นยาง การใช้เครื่องเสียงภายในห้องควรอยู่ระหว่าง 80-90 เดซิเบล ผนังห้องมีกระจกอย่างน้อย 1 ด้าน ความสูงของห้องอย่างน้อย 10 ฟุต (3 เมตร)

3.7 สถานที่ให้บริการควรมีเนื้อที่ประมาณ 12 ตารางฟุต หรือ 3.7 ตารางเมตร ต่อผู้ใช้บริการ 1 คน หรืออยู่ระหว่าง สูงสุด 30 ตารางฟุต หรือน้อยสุด 5 ตารางฟุตต่อคน

3.8 มีสถานที่อเนกประสงค์สำหรับการติดต่อพูดคุย 27 ตารางฟุต หรือ 7.2 ตารางเมตร หรือระหว่าง 10-50 ตารางฟุต

4. มาตรฐานความปลอดภัย

สถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายควรมีมาตรฐานความปลอดภัย ดังนี้

4.1 ต้องเขียนนโยบายรองรับในการอำนวยความสะดวกในภาวะเร่งด่วนเป็นระบบ และขั้นตอน การตรวจสอบและฝึกซ้อมโดยปกติที่เป็นเอกสาร ความเป็นไปได้ถึงสถานการณ์เร่งด่วนที่สำคัญเกี่ยวกับหัวใจที่พนักงานสามารถดูแลปฐมพยาบาลพื้นฐานได้

4.2 ต้องเขียนการอำนวยความสะดวกรองรับภาวะเร่งด่วนที่เป็นระบบการช่วยชีวิตฉุกเฉินที่ได้รับการยอมรับจากสาธารณะ

4.3 มีเครื่องมือปฐมพยาบาลเบื้องต้น พร้อมผู้ใช้งานและระบบการประสานงานกับสถานพยาบาลเพื่อส่งต่อผู้ป่วยเป็นลายลักษณ์อักษร