

ต้นร่างคู่มือการให้บริการงานกีฬาและสันทนาการ



บทนำ

งานกีฬาและสันทนาการภายใน มจร.บางขุนเทียนนั้น ในปัจจุบันมีน้อยมาก เพราะแต่เดิมยังมีสถานที่ที่จัดทำสนามแบดมินตันและสนามวอลเลย์บอลได้ แต่พื้นที่ดังกล่าวก็ถูกนำไปใช้ในด้าน การวิจัยอันเป็นประโยชน์อื่นแทน ดังนั้นทาง สำนักงาน มจร.บางขุนเทียนจึงจัดทำห้องออกกำลังกายขึ้นเพื่อใช้เป็นสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรของ มจร.บางขุนเทียน และยังมีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้พื้นที่น้อยเช่น เทเบิลเทนนิสที่ยังสามารถเล่นได้อยู่ และสถานที่ข้างอาคาร EXC ที่ใช้เป็นสนามฟุตบอลขนาดเล็กและเต็นแอร์โรบิก

การให้บริการ

การให้บริการงานกีฬาและสันทนาการนี้แบ่งออกเป็น

1.งานบริการด้านกีฬา

ในปัจจุบันกีฬาที่สามารถเล่นได้ภายใน มจร.บางขุนเทียนคือ

- เทเบิลเทนนิส สำนักงาน มจร.บางขุนเทียนมีโต๊ะเทเบิลเทนนิสอยู่ 2 โต๊ะ ตั้งอยู่ที่ห้อง

RD – C1 -09



- ฟุตบอล สถานที่ใช้เป็นสนามฟุตบอลอยู่ที่ด้านข้างอาคาร EXC



2.งานบริการห้องออกกำลังกาย

จัดทำขึ้นที่ห้อง RD – C1 -04 โดยเปิดให้ใช้บริการตั้งแต่วันที่ 2 กันยายน 2547 โดยมีอุปกรณ์ดังต่อไปนี้

1.จักรยานบริหารร่างกาย จำนวน 1 เครื่อง



2.จักรยานออกกำลังกาย จำนวน 2 เครื่อง



3.อุปกรณ์ม้าโยก จำนวน 2 เครื่อง



4.อุปกรณ์ก้าวขาปิดตัว จำนวน 1 เครื่อง



5.อุปกรณ์ก้าวขางรี จำนวน 1 เครื่อง



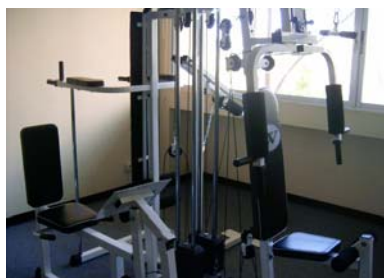
6.เครื่องลู่วิ่งไฟฟ้า จำนวน 1 เครื่อง



7.อุปกรณ์กรรเชียงบก จำนวน 1 เครื่อง



8.ชุด ยิมบริการกล้ามเนื้อ จำนวน 1 เครื่อง



9.อุปกรณ์บริหารหน้าท้อง จำนวน 1 เครื่อง



10.อุปกรณ์ออกกำลังกายขนาดเล็ก



ข้อควรปฏิบัติในการในการใช้ห้องออกกำลังกาย

- 1.เปิดให้บริการเวลา 7.00 — 20.00 น. จันทร์ — ศุกร์
- 2.กรุณาสวมรองเท้าผ้าใบในการใช้ห้องออกกำลังกาย
- 3.ห้ามนำอุปกรณ์ออกกำลังกายทุกชิ้นออกจากห้องโดยไม่ได้รับอนุญาต
- 4.กรุณาลงบันทึกในสมุดบันทึกการใช้
- 5.กรุณายำนำอาหารและเครื่องดื่มเข้าห้องออกกำลังกาย
- 6.หากสงสัยในการใช้เครื่องออกกำลังกาย กรุณาแจ้ง สอนง.บางขุนเทียน โทร.4050

ทางสำนักงานบางขุนเทียนจัดทำสมุดบันทึกการใช้เพื่อเก็บข้อมูลการใช้งาน

นอกจากนี้แล้วทาง มจร.จะจัดให้มีการเดินแอร์โรบิกทุกวันอังคารและพฤหัสบดี เวลาประมาณ 17.00 น. โดยใช้สถานที่ สนามข้างอาคาร EXC โดยจะมีครูฝึกผู้ชำนาญการ เป็นผู้นำในการเดิน

การพัฒนาการให้บริการ

ปัจจุบันจะพบว่าสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายมีน้อยมาก จึงจำเป็นต้องทำการสำรวจสถานที่ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย(เล่นกีฬาต่างๆ) โดย มจร.บางขุนเทียนกำลังปรับปรุงสนามหญ้าหน้าอาคาร คณะทรัพยากรให้เป็นลานอเนกประสงค์และลานกีฬา

ในส่วนของห้องออกกำลังกายจะทำการพัฒนาระบบปรับอากาศ ให้สามารถใช้เครื่องปรับอากาศได้หลัง 17.00 น. (แอร์รวม) ซึ่งอาจจะทำการติดตั้งเครื่องปรับอากาศแยกส่วนในห้องดังกล่าว

ในการติดต่องานกีฬาและสันทนาการสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานบางขุนเทียน โทร.
4050,9757