



เลขที่	2391
วันที่	22 มี.ค. 64
เวลา	10.15 น.

กรมเจ้าท่า	5585
วันที่	22 มี.ค. 64
เวลา	10.06 น.

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ

กลุ่มบริหาร โทร. ๒๗๓

ที่ คค.๐๓๐๐.๑/ปก.๖๗

วันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๔

เรื่อง การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19)

เรียน ผอ.กอง สำนัก ศูนย์, หตท., และ ทพร.

ด้วยผู้บริหารกรมเจ้าท่ามีความห่วงใยในสุขภาพของเจ้าหน้าที่กรมเจ้าท่า อจท. จึงสั่งการให้ รจท.(ปก.) และ สนท.ร่วมกัน จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ในการนี้ ขอเชิญชวนเจ้าหน้าที่ของกรมเจ้าท่า ตลอดจนบุคคลในครอบครัวให้ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคและทำให้ร่างกายแข็งแรง และเป็นการ ป้องกันความเสี่ยงโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ และอาจ เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้อีกทางหนึ่ง นั้น

ผู้บริหารกรมเจ้าท่า จึงใคร่ขอเชิญชวนเจ้าหน้าที่ของกรมเจ้าท่าตลอดจนบุคคลในครอบครัว ออกกำลังกายเดี่ยวในพื้นที่เฉพาะตน หรือที่พักอาศัยวันละอย่างน้อย ๓๐ ถึง ๖๐ นาที ตัวอย่างตามเอกสารแนบ แต่หากออกกำลังกายนอกในพื้นที่สาธารณะควรสวม MASK หรือเว้นระยะห่างเพื่อความปลอดภัย และไม่ควร ออกกำลังกายหักโหม เนื่องจากการสวมใส่ MASK ไม่สามารถหายใจได้ปกติ เมื่อสภาพแวดล้อมของการแพร่ ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) สามารถควบคุมการแพร่ระบาดได้แล้ว ผู้บริหารกรมเจ้าท่า จะจัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่เจ้าหน้าที่ของ กรมเจ้าท่าต่อไป

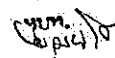
จึงเรียนมาเพื่อทราบ และขอเชิญชวนออกกำลังกาย และถ่ายภาพหรือคลิปวิดีโอการออก กำลังกายความยาวไม่เกิน 1 นาที ส่งในไลน์กลุ่มกิจกรรมกรมเจ้าท่า เพื่อ สลก.(ปส.) รวบรวมต่อไป



(นายสมพงษ์ จิรศิริเลิศ)

รจท.ปก.

นายศรีใส เกิดทอง



เรียน กลุ่มฝ่าย

เพื่อทราบโดยทั่วกัน และ ขอเชิญชวน
ออกกำลังกาย และถ่ายภาพหรือคลิป
วิดีโอ ส่งในไลน์กลุ่ม ปน. กอชนน.
จงรอม ดงเนินกรต่งไป

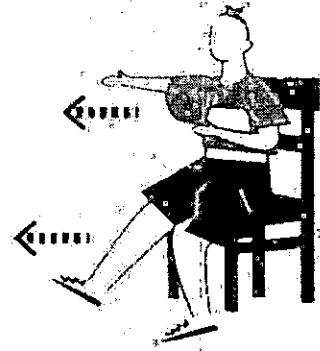
9.5-

(นายสุจิน รัตนเสถียร)

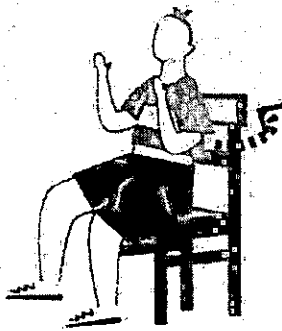
๒๖ มี.ค. ๖๔

10 ท่า ต้น COVID-19 ออกกำลังกายที่บ้าน

ด้วยเก้าอี้ วันละ 30 นาที



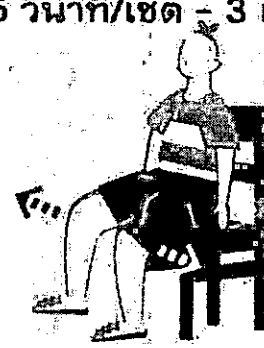
เตะเท้าไปข้างหน้า
45 วินาที/เซต - 3 เซต



ขยับเขนตั้งฉาก
45 วินาที/เซต - 3 เซต



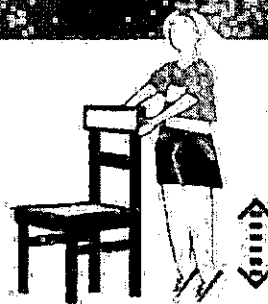
เตะเท้าไปข้างหลัง
45 วินาที/เซต - 3 เซต



อ้าขา-หุบขา
45 วินาที/เซต - 3 เซต



ขอยเท้าดี
45 วินาที/เซต - 3 เซต



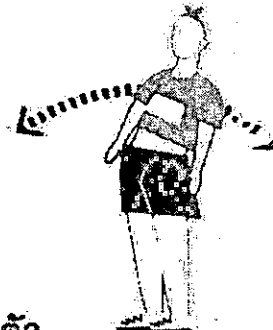
ยืนเขย่งขึ้น-ลง
10 ครั้ง/เซต - 3 เซต



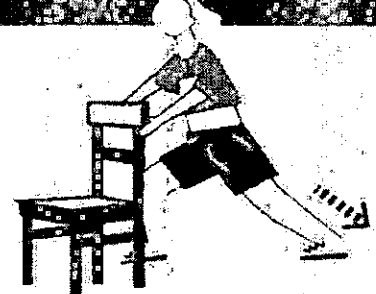
เหยียดมือออก
10 ครั้ง/เซต - 3 เซต



ยกเข่าขึ้น=60
10 ครั้ง/เซต - 3 เซต



โยกลำตัว
10 ครั้ง/เซต - 3 เซต

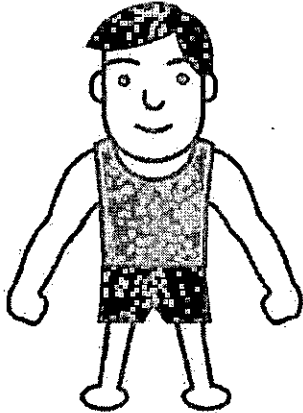


เหยียดน่อง
20 วินาที/เซต - 2 เซต

แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค

ท่ากายบริหาร

1



ยืนตรง แยกเท้า 2 ข้าง ให้ระยะห่าง
เท่ากับหัวไหล่ นิ้วมือชิดกันโดยไม่เกร็ง
หันฝ่ามือไปข้างหลัง

2



หดท้องน้อย เอวตั้งตรง ผ่อนคลาย
จิกปลายเท้าลงกับพื้น กดส้นให้โคนเท้า
โคนขา และท้องตึง

3



ขณะกายบริหาร หดกันให้แน่น
งอเข่าตามองทำสมาธิจดจ่ออยู่ที่เท้า

4



แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาๆ ทำมุม 30
หายใจเข้าแกว่งไปด้านหลังแรงหน่อย
ทำมุม 60 หายใจออกนับ 1 ครั้ง กิ่งน้ำหนัก
ลงมือให้เหมือนลูกตุ้มและต้องสับัดมือ
ทุกครั้งให้เลือดไหลเวียน

มือใหม่เริ่มต้นทำวันละ 10 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน