



บันทึกข้อความ

ศูนย์ฝึกวิทยากร
 เลขรับ 7645
 วันที่ - ๕ ธ.ค. ๒๕๖๓
 15.464

สำนักงานเลขาธิการกรม
 รับที่ ๒๖๖๖
 วันที่ - ๓ ธ.ค. ๒๕๖๓
 เวลา ๐๙.๐๓๖

ส่วนราชการ กลุ่มปฏิบัติการใต้น้ำ
 ที่ ศค.๐๓๒๘/ปต.๒ วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๓
 เรื่อง รวบรวมรายชื่อผู้สนใจโครงการฝึกอบรมนักเรียนดำน้ำเพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมใต้ทะเล (นพอ.) รุ่นที่ ๒๖

๑) เรียน ทปด..

ด้วยสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ได้เปิดฝึกอบรมนักเรียนดำน้ำเพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมใต้ทะเล (นพอ.) รุ่นที่ ๒๖ ระหว่างวันที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๔ ถึง ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ และการปฐมนิเทศอีก ๒ วัน รวมระยะเวลาทั้งสิ้น ๑๔ วัน โดยเปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ ๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ถึง ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๔ (ตามแนบ ๑) แก่ผู้ที่มีใจการดำน้ำเพื่อการอนุรักษ์ โดยมีเกณฑ์การทดสอบร่างกายในการคัดเลือก (เอกสารแนบ ๒) ซึ่งการอบรมนี้มีค่าใช้จ่ายในการตรวจร่างกาย และเครื่องแต่งกายไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท โดยผู้เข้ารับการอบรมจะได้เรียนรู้การดำน้ำอย่างถูกต้องปลอดภัย เสริมทักษะในการปฏิบัติการใต้น้ำเพื่อเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรใต้น้ำ โดยผู้เข้าอบรมจะได้รับการอบรมจากครูฝึกของศูนย์การฝึกสงครามพิเศษทางเรือ (เกาะพระ) ดังนี้

- การว่ายน้ำ และการลอยตัว
- การดำน้ำด้วยอุปกรณ์ดำน้ำแบบ SCUBA
- รูปแบบ และเทคนิคการค้นหา
- การใช้เชือกและเงื่อนต่างๆ
- การดำน้ำลึก และฝึกที่ความลึก ๕๐ ฟุต (๒๗ เมตร) ก่อนจบ

การนี้ เพื่อประโยชน์ต่อบุคคลากรกรมเจ้าท่า หากผ่านการฝึกอบรมข้างต้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการกิจอื่นของกรมเจ้าท่าได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด และเป็นการเสริมสร้างศักยภาพของในการปฏิบัติการช่วยเหลือและกู้ภัยทางน้ำ

ดังนั้น กระผมจึงใคร่ขออนุญาตเสนอให้ ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่มีความสนใจสมัครเข้ารับการฝึกอบรมข้างต้นทราบ เพื่อรวบรวมรายชื่อ คัดเลือก และเสนอชื่อขอความอนุเคราะห์ส่งบุคคลากรกรมเจ้าท่าเข้าร่วมอบรม และพิจารณาให้บุคคลที่ผ่านการคัดเลือกเข้าร่วมอบรมโดยไม่นับเป็นวันลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

๒) ธีระพล อภก. (ปลง.)

เพื่อโปรดพิจารณาใช้ ๑๓๓.มอบหมายให้
 ๕หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจ
 ดำเนินการ ส่งรายชื่อ รวบรวมรายชื่อ ใช้กับ ๕.๒๓.๑๐.๒

(นายเดชา ชาติพนิชเศรษฐ์)
 วิศวกรปฏิบัติการ

ธีระพล คล่อม/พจน
 แต่งคำสั่งให้โครงการ
 ๓๐/๑๒

๙.๕
 (นายสุชิน รัตนเสถียร)
 ผพน.

๓) ธีระพล อภก.

เพื่อส่ง คัดก. ดำเนินการตามมติที่ ๗ ร.๑.๒๓
 อภก.(ปลง) เลขาทร.๒๓ ๓๑.๒

๓) ธีระพล อภก.

เพื่อโปรดพิจารณา ส่ง คร. ส.ล.ก.

แจ้ง กำนัน ผอ.ขง.น และ ๕ หน่วยงาน
 ในกลุ่ม ๕ หน่วยงาน ใต้น้ำ ๓๐.๒

(นายกริชเพชร ชัยช่วย)

อภก. ธีระพล
 ๒๕ พย. ๖๓ ๑๗๖.

ธีระพล ผอ.(หัวหน้ากอง) ส.ล.๑-พ
 ขท.น. ๕.๒๓.๑-พ

เพื่อไม่กระทบ และดำเนินการ
 ๓๐.๒๕๓

(นายวิทยา ยาม่วง)

อจท.
 ๒ ธค ๒๕๖๓

ตารางกำหนดการการควบคุมขั้นตอนการคัดเลือก และการฝึกอบรม
นักเรียนดำนํ้าเพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมสิ่งแวดล้อมใต้ทะเล รมที่ 26

วัน/เดือน/ปี	รายละเอียด	หน่วยงาน/สถานที่	สถานที่
36 ธันวาคม 2563 5 กุมภาพันธ์ 2564	เปิดรับสมัคร	โครงการอุทยานใต้ทะเล จุฬารัตน์ 36	สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์
13 กุมภาพันธ์ 2564	ทดสอบสมรรถภาพ	หน่วยบัญชาการสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ	รพ.สมเด็จพระปิยะเกล้า
9 - 11 มีนาคม 2564 23 เมษายน 2564	ตรวจร่างกาย ปฐมนิเทศ	รพ.สมเด็จพระปิยะเกล้า โครงการอุทยานใต้ทะเล จุฬารัตน์ 36	รพ.สมเด็จพระปิยะเกล้า สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์
24 เมษายน 2564	ฝึกเตรียมความพร้อม	หน่วยบัญชาการสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ	สระบัวนา ศูนย์กีฬาวังนันทอุทยาน
30 เมษายน 2564	เปิดการฝึกอบรม	หน่วยบัญชาการสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ	หน่วยบัญชาการสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ
11 พฤษภาคม 2564	ปิดการฝึกอบรม	หน่วยบัญชาการสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ	หน่วยบัญชาการสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ

ดำน้ำเพื่อการอนุรักษ์

หน้าแรก | กระดานข่าว | บ้านปะการัง | ห้องภาพ | ทำเนียบรุ่น | งานอนุรักษ์ฯ | FAQ |

วันอังคารที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ.2563

นพอ.คืออะไร

นพอ. ย่อมาจาก นักดำน้ำเพื่อการอนุรักษ์ เป็นกลุ่มนักดำน้ำในโครงการอุทยานใต้ทะเลจุฬารัตน์ 36 สถาบันวิจัยจุฬารัตน์

อยากเป็น นพอ. ต้องทำอะไร

ต้องเตรียมร่างกายให้พร้อม เพราะมีการทดสอบร่างกายในวันคัดเลือกเพื่อเข้าฝึกอบรม

ข้อมูลเพิ่มเติม : <http://www.thaidive.org/preparemain.php>

เปิดรับสมัคร นพอ. เมื่อไร

รับสมัครช่วงหลังปีใหม่ ของทุกปี (หรือ ธันวาคม-มกราคม)

ผู้เข้ารับการฝึกต้องเสียค่าใช้จ่ายเท่าใด

มีค่าตรวจร่างกายที่ รพ. ประมาณ 3-4 พันบาท ค่าเสื้อผ้าและอุปกรณ์เล็กน้อย

ผู้สมัครรับการฝึก จะต้องเริ่มฝึกเมื่อใด

ฝึกช่วงปลายเดือน เมษายน ถึงต้นเดือน พฤษภาคม รวมเวลาตามหลักสูตร 14 วัน โดยผู้ให้การฝึกคือ หน่วยสงครามพิเศษทางเรือ นสร.กร.

ขั้นตอนต่าง ๆ ในการสมัครจนถึงขั้นเรียนมีอะไรบ้าง

1. สมัครภายในเวลาที่กำหนด
2. ประกาศรายชื่อ ผู้เข้ารับการทดสอบร่างกาย
3. ประกาศรายชื่อ ผู้ผ่านทดสอบร่างกาย และเข้ารับการตรวจร่างกาย
4. ตรวจร่างกายแล้วประกาศผลรอ ลงทะเบียน
5. เรียนฉีมน้ำ
6. ฝึกที่เกาะพระ

การทดสอบร่างกายมีอะไรบ้าง

1. ว่ายน้ำต่อเนื่อง 200 เมตร หึ่งชาย/หญิง เท้าเปล่า ตะแหันผ่าน 7 นาที ตะแหันเต็ม 5 นาที
2. กลืนหายใจใต้น้ำ หึ่งชาย/หญิง ที่ความลึก 3 ฟุต ตะแหันผ่าน 40 วินาที ตะแหันเต็ม 90 วินาที
3. ดึงข้อ (Pull-up)
 - 3.1 ชาย ไม่จำกัดเวลา ตะแหันผ่าน 4 ครั้ง ตะแหันเต็ม 20 ครั้ง
 - 3.1.1 มือค้ำกำรอบคาน หัวแม่มืออยู่ที่ใต้คาน ลำตัว แขน ขา ดึง เท้าไม่ถึงพื้น (ท่าเตรียม)
 - 3.1.2 ไม่นับครั้ง ถ้า
 - คางไม่อยู่เหนือคาน
 - ไม่หย่อนตัวให้สุด
 - ตะขา หรือสับตล่ำตัว หรือตัวแกว่ง
 - 3.2 หญิง โหนตัวกับราวเตี้ยนาน 50 วินาที ตะแหันผ่าน 50 วินาที ตะแหันเต็ม 100 วินาที
4. ยึดพื้น (Push-up)
 - ชาย ตะแหันผ่าน 10 ครั้ง ตะแหันเต็ม 54 ครั้ง ในเวลา 2 นาที
 - หญิง ตะแหันผ่าน 10 ครั้ง ตะแหันเต็ม 30 ครั้ง ในเวลา 2 นาที
- 4.1 นอนคว่ำ มือยันพื้น แขนเหยียดตรง ลำตัวตรงตั้งแต่ศีรษะถึงส้นเท้า ฝ่ามือทั้งสองวางใต้ไหล่พอดี (ท่าเตรียม)
 - 4.2 ไม่นับครั้ง ถ้า
 - หน้าอกไม่ถึงพื้น
 - หัวหรือขาแตะพื้น
 - ยกไหล่ขึ้นก่อนตะโพกหรือยกตะโพกขึ้นก่อนไหล่
 - แขนไม่ตั้งขดและต้นตัวขึ้น หรือแขนทั้งสองข้างขึ้นไม่พร้อมกัน
5. ลุกนั่ง (Sit-up)
 - ชาย ตะแหันผ่าน 20 ครั้ง ตะแหันเต็ม 79 ครั้ง ในเวลา 2 นาที
 - หญิง ตะแหันผ่าน 20 ครั้ง ตะแหันเต็ม 52 ครั้ง ในเวลา 2 นาที
- 5.1 นอนหงายราบ เข่าตั้ง มือประสานใต้ศีรษะ ฝ่ามือจับขาแน่น (ท่าเตรียม)
 - 5.2 ไม่นับครั้ง ถ้า
 - มือหลุดออกจากศีรษะ
 - ใช้ศอกยันพื้นขึ้นนั่ง
 - ตอกขาไม่แตะหน้าขาซ้าย หรือตอกซ้ายไม่แตะหน้าขาขวา

หมายเหตุ

การทดสอบร่างกาย ไม่ผ่านตามเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่ง ให้ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์ทดสอบร่างกาย