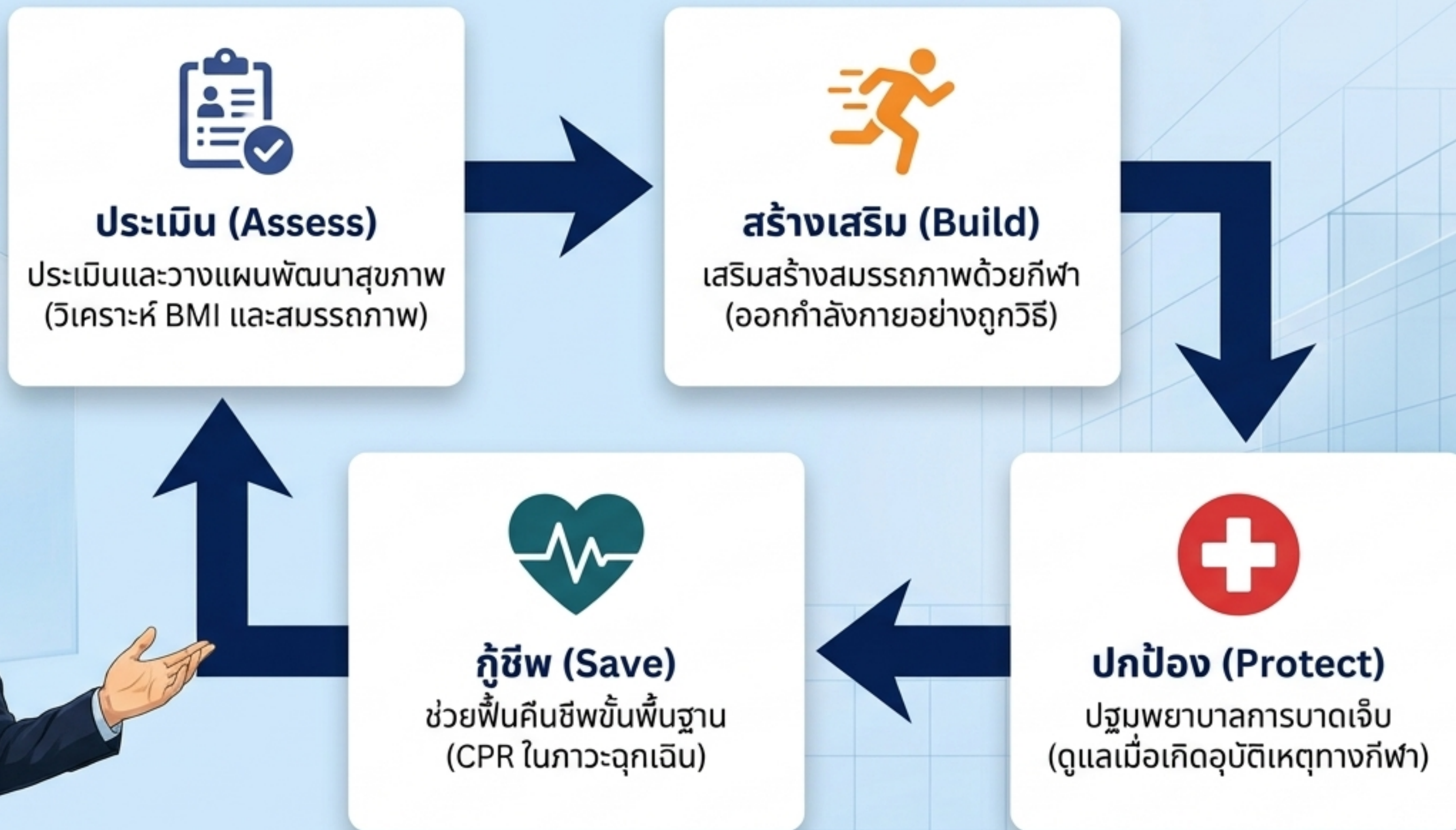




# สุขภาพและ ความปลอดภัย



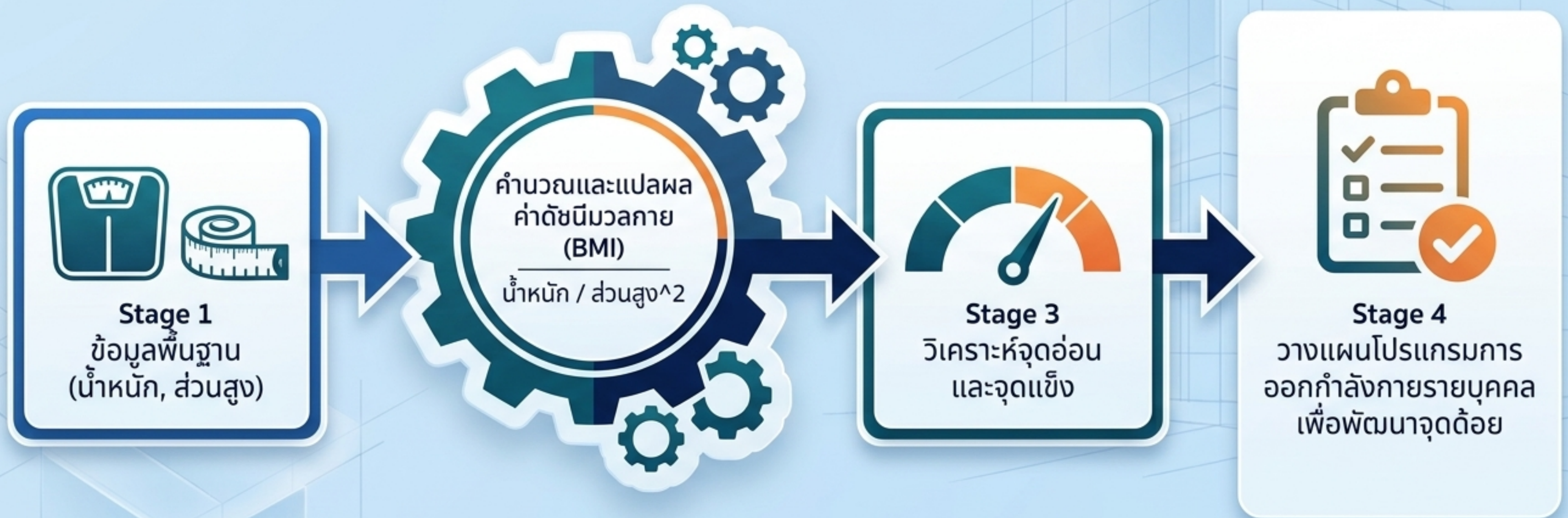
# วงจรแห่งความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพ (The Health Mastery Loop)





# กลไกการประเมินและออกแบบโปรแกรม (The BMI & Program Design Engine)

การประเมินสมรรถภาพที่ถูกต้อง  
คือเข็มทิศนำทางสู่โปรแกรมการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและเห็นผลจริง





# แดชบอร์ดติดตามสมรรถภาพทางกาย (Fitness Tracking Dashboard)

องค์ประกอบของสมรรถภาพ  
(ประเมินจุดที่ต้องพัฒนาอย่างเป็นระบบ)



บันทึกและติดตามผล  
(Monitoring Progress)

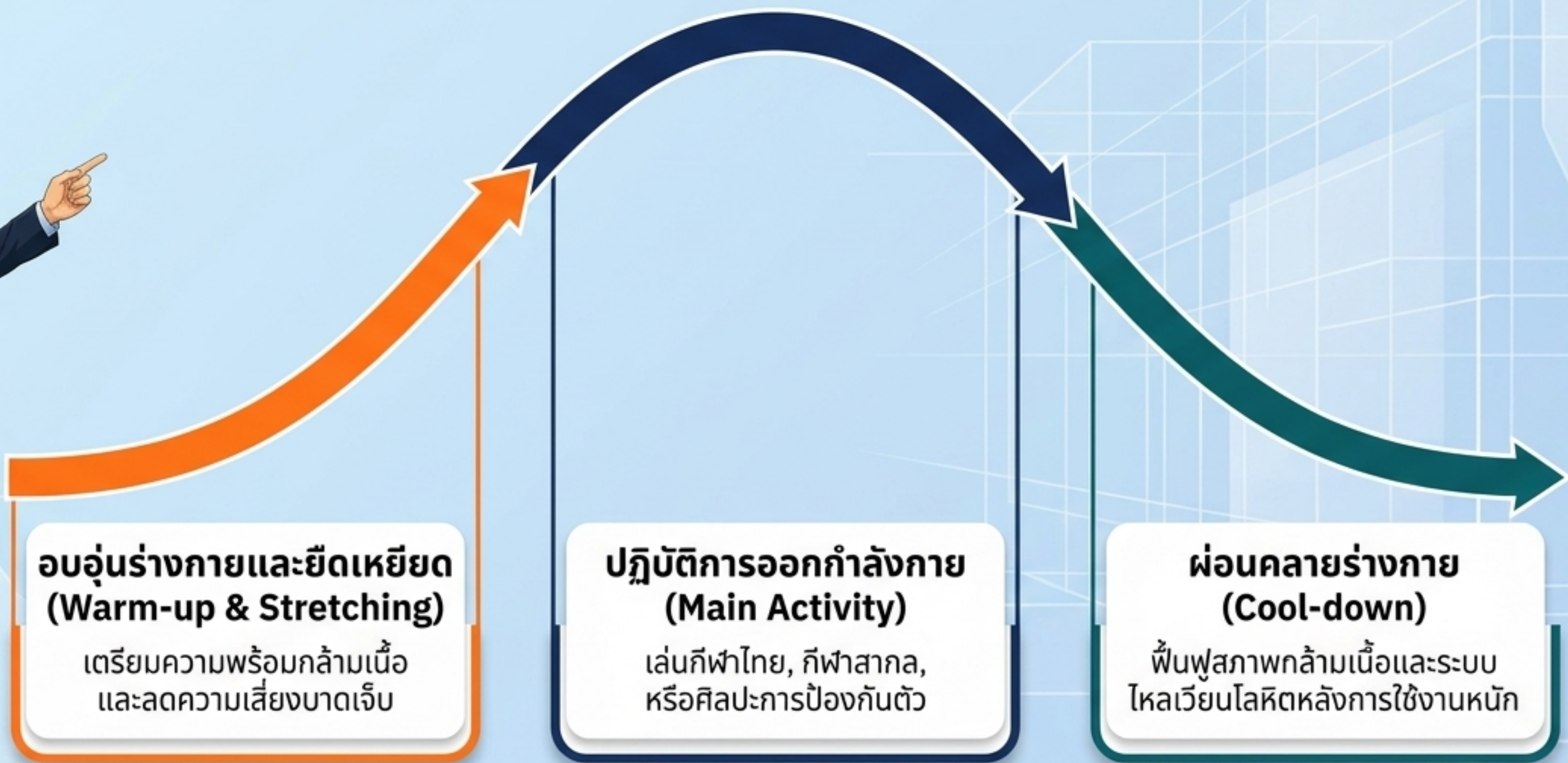


กระบวนการประเมิน:

- ☐ 1. ทดสอบสมรรถภาพเบื้องต้น
- ☐ 2. วิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 3. ปรับปรุงโปรแกรม



# โครงสร้างการออกกำลังกายที่ปลอดภัย (Anatomy of a Safe Workout)





# การเลือกประเภทกีฬาและอุปกรณ์ (Choosing Your Discipline)

## กีฬาไทย (Thai Sports)

เสริมสร้างความคล่องตัวและ  
อนุรักษ์วัฒนธรรม



## กีฬาสากล (International Sports)

พัฒนาการทำงานเป็นทีมและ  
สมรรถภาพตามมาตรฐานสากล



## ศิลปะการป้องกันตัว (Self-Defense)

ทักษะขั้นพื้นฐานเพื่อความ  
ปลอดภัยและปฏิกิริยาตอบสนอง



## การเลือกและเตรียมอุปกรณ์ (Equipment Selection)

- ต้องเลือกใช้อุปกรณ์ให้ถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัยกับประเภทกีฬา -





# วิถีแห่งนักกีฬา (The Code of an Athlete)

การเสริมสร้างบุคลิกภาพที่สมบูรณ์  
(Good Personality)

กฎและกติกา  
(Rules)

ปฏิบัติตามตาม  
ระเบียบอย่าง  
เคร่งครัด

ความซื่อสัตย์  
และมีวินัย  
(Discipline &  
Honesty)

ซื่อสัตย์ต่อตน  
เองและคู่แข่ง

น้ำใจนักกีฬา  
(Sportsmanship)

รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย  
และคำนึงถึงความ  
ปลอดภัยเสมอ





# โปรโตคอลการรับมือการบาดเจ็บทางกีฬา (Sports Injury Assessment Protocol)



**ประเมินสถานการณ์ (Assess Scene)**  
ตรวจสอบความปลอดภัยของพื้นที่ก่อนเข้าช่วยเหลือ



**ประเมินอาการบาดเจ็บเบื้องต้น (Evaluate)**  
สื่อสารข้อมูลและสอบถามอาการจากผู้บาดเจ็บ



**จัดเตรียมอุปกรณ์ (Prepare)**  
เลือกใช้อุปกรณ์ปฐมพยาบาลที่จำเป็นให้ตรงกับลักษณะบาดแผล



**ปฏิบัติการปฐมพยาบาล (Treat)**  
ดำเนินการรักษาเบื้องต้นอย่างถูกวิธี



# เมทริกซ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น (The Injury Response Matrix)



| ลักษณะการบาดเจ็บ (Injury)         | อุปกรณ์ที่ใช้ (Equipment)                | การปฐมพยาบาล (Action)                                              |
|-----------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| แผลถลอก (Abrasions)               | น้ำเกลือ, ยาฆ่าเชื้อ, พลาสเตอร์          | ทำความสะอาดแผล ห้ามเลือด และป้องกันการติดเชื้อ                     |
| ฟกช้ำ (Bruises)                   | ถุงน้ำแข็ง, ผ้าพันแผล                    | ประคบเย็นทันทีเพื่อลดอาการบวมและเลือดคั่ง                          |
| เคล็ด ขัด ยอก (Sprains / Strains) | ผ้าพันแผล (Elastic Bandage), อุปกรณ์พยุง | พักการใช้งาน ประคบเย็น พันผ้ากระชับ และยกส่วนนั้นให้สูง (R.I.C.E.) |



# จุดเปลี่ยนผ่านของวิกฤต (The Crisis Escalation Matrix)

## การปฐมพยาบาล - อาการบาดเจ็บทั่วไป

- ผู้ป่วยรู้สึกตัวและหายใจปกติ
- บาดเจ็บเฉพาะที่ (เช่น แผล, เคล็ด, ฟกช้ำ)

Action: ให้การดูแล จัดเก็บอุปกรณ์ทำความสะอาด  
และพิจารณาส่งต่อสถานพยาบาลหากจำเป็น

## ภาวะฉุกเฉิน - การช่วยฟื้นคืนชีพ

- ผู้ป่วยหมดสติ ไม่ตอบสนอง
- ไม่หายใจ หรือหายใจเหือก

Action: ยกระดับสู่การทำ CPR ทันที  
และโทรขอความช่วยเหลือฉุกเฉิน (1669)





# 3 วินาทีแรกแห่งชีวิต (The Emergency Trigger Sequence)



ตรวจสอบสถานการณ์รอบข้าง  
ก่อนเข้าใกล้ผู้ประสบเหตุ

ปลุกเรียกและตรวจดูว่าผู้ป่วย  
หมดสติหรือไม่

เปิดทางเดินหายใจและตรวจสอบ  
สัญญาณการหายใจอย่างรวดเร็ว





# รหัสแห่งการกู้ชีพ (The CPR Ratio & Chain of Survival)



# 1669

แจ้งขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ฉุกเฉินที่



# 30 2

กดหน้าอก 30 ครั้ง : ช่วยหายใจ 2 ครั้ง



## The Technique:

- ตำแหน่ง: ตรงกลางหน้าอก
- เทคนิค: กดให้ลึก ปล่อยให้สุด และรักษาอัตราความเร็วให้สม่ำเสมอ
- เป้าหมาย: ปฏิบัติการอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อรักษาระบบไหลเวียนโลหิต



# การประคองชีพจนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึง (Sustaining Life)



## ปฏิบัติ CPR อย่างต่อเนื่อง (Continuous CPR)

ห้ามหยุดพักเกินความจำเป็นจนกว่า  
เครื่อง AED หรือทีมแพทย์จะมาถึง



## ประเมินผลซ้ำ (Re-evaluate)

สังเกตสัญญาณชีพและการตอบสนอง  
ของผู้ประสบเหตุเป็นระยะ

## ส่งมอบผู้ป่วย (Handover)

ให้ข้อมูลที่กระชับและแม่นยำแก่ทีมแพทย์ฉุกเฉิน  
(1669) เมื่อพวกเขามาถึงที่เกิดเหตุ



# ระบบนิเวศสุขภาพและความปลอดภัย (The Health & Safety Ecosystem)



ความแข็งแกร่งที่แท้จริง ไม่ใช่แค่การสร้างร่างกายตนเองให้สมบูรณ์ (Build) แต่คือความสามารถในการปกป้อง (Protect) และกอบกู้ชีวิตผู้อื่น (Save) เมื่อถึงคราวจำเป็น



# มาตรฐานแห่งผู้เชี่ยวชาญ (The Complete Professional)



- ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์: ผ่านการประเมินและออกกำลังกายอย่างมีวินัย



- บุคลิกภาพยอดเยี่ยม: ยึดมั่นในกฎกติกาและความซื่อสัตย์



- พร้อมรับมือวิกฤต: รู้วิธีปฐมพยาบาลและทำ CPR ตามมาตรฐาน 1669

การผนวกรวมทั้ง 4 สมรรถนะนี้เข้าด้วยกัน  
คือหัวใจสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีและเป็นที่พึ่งพาได้ของสังคม

