

ข้อกำหนดมาตรฐานสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำจำกัดความ

สถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง สถานประกอบกิจการฯ ที่มีสถานที่ อุปกรณ์หรือเครื่องมือสำหรับการออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มุ่งให้การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรค (Promotion and Prevention)

บุคลากรผู้ให้บริการ หมายถึง บุคลากรของสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฉพาะผู้รับผิดชอบในการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้คำปรึกษา แนะนำ คัดกรอง ควบคุม กำกับ และติดตามโปรแกรมการออกกำลังกายแก่สมาชิกที่ต้องใช้หรือไม่ใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือออกกำลังกายในสถานประกอบกิจการฯ

องค์ประกอบของข้อกำหนดมาตรฐานสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ประกอบด้วยข้อกำหนดมาตรฐาน 5 ด้าน ดังนี้

1. อาคารสถานที่และสิ่งแวดล้อม
2. ห้องออกกำลังกาย
3. การให้บริการ
4. บุคลากรผู้ให้บริการ
5. ความปลอดภัยและมาตรการกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

ข้อกำหนดมาตรฐานที่ 1 ด้านอาคารสถานที่และสิ่งแวดล้อม

วัตถุประสงค์ เพื่อความมั่นคงแข็งแรง ปลอดภัย และป้องกันความเสี่ยงหรือผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับผู้มารับบริการ ผู้ปฏิบัติงาน ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

ข้อกำหนดมาตรฐาน
<p>1. อาคารและคุณลักษณะภายในอาคารต้องเป็นไปตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาคาร ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none">1.1 มีเอกสารใบอนุญาตให้ใช้อาคารและใบอนุญาตให้ดัดแปลงอาคาร1.2 อาคารทำด้วยวัสดุที่มั่นคง แข็งแรง ไม่มีรอยแตกร้าว1.3 ฝ้าผนัง ฝ้าเพดาน ทำด้วยวัสดุที่แข็งแรง ไม่มีรอยแตกร้าว1.4 พื้นผิวมีความแข็งแรง ไม่มีรอยแตกร้าว1.5 มีทางเข้า-ออก และทางหนีไฟ1.6 ตั้งอยู่ในทำเลที่เข้า-ออกได้ง่าย
<p>2. แผนผัง และป้ายสัญลักษณ์ โดยจัดให้มีดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none">2.1 ป้ายแผนผังสถานที่ให้บริการ2.2 ป้ายสัญลักษณ์ทางหนีไฟ หรือทางออกฉุกเฉิน2.3 ป้ายห้ามสูบบุหรี่2.4 ป้ายระเบียบการให้บริการ
<p>3. อุปกรณ์ดับเพลิง</p> <p>3.1 อาคารสูงหรืออาคารขนาดใหญ่พิเศษต้องมีตู้เก็บสายยางดับเพลิง (Fire hose) และถังดับเพลิงแบบมือถือ 1 ถัง (หนักไม่น้อยกว่า 4 กิโลกรัม) ในพื้นที่อาคารทุกๆ 1,000 ตารางเมตร และแต่ละถังต้องติดตั้งห่างกันไม่เกิน 45 เมตร อยู่สูงจากระดับพื้นอาคารไม่เกิน 1.5 เมตร สามารถมองเห็นได้ง่าย นำไปใช้ได้โดยสะดวกและมีการตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ดับเพลิงให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน อย่างน้อย 6 เดือนต่อครั้ง</p> <p>3.2 อาคารขนาดเล็ก ต้องติดตั้งถังดับเพลิงแบบมือถือ 1 ถัง (หนักไม่น้อยกว่า 4 กิโลกรัม) ในพื้นที่อาคารทุกๆ 100 ตารางเมตรแต่ละถังต้องติดตั้งห่างกันไม่เกิน 45 เมตร อยู่สูงจากระดับพื้นอาคารไม่เกิน 1.5 เมตร สามารถมองเห็นได้ง่าย นำไปใช้ได้โดยสะดวกและมีการตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ดับเพลิงให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน อย่างน้อย 6 เดือนต่อครั้ง</p>
<p>4. แสงสว่าง</p> <p>ความเข้มแสงสว่างภายในห้องออกกำลังกาย ไม่น้อยกว่า 200 ลักซ์</p>

ข้อกำหนดมาตรฐาน(ต่อ)	
5. การระบายอากาศ	
5.1 ห้องออกกำลังกายที่มีเครื่องปรับอากาศ มีอุณหภูมิอยู่ระหว่าง 20 - 25 องศาเซลเซียสและไม่มีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์	
5.2 ห้องออกกำลังกายที่ไม่มีเครื่องปรับอากาศ มีการถ่ายเทอากาศที่เพียงพอ ไม่มีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์	
6. ตัวอาคาร สิ่งก่อสร้างและสภาพแวดล้อม เช่น ต้นไม้ สายไฟ ได้รับการตรวจสอบ และมีการดูแลให้มีความปลอดภัยอย่างสม่ำเสมอ	
7. มีการจัดการสิ่งปฏิกูลมูลฝอยและน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล	
8. มีการควบคุมสัตว์และแมลงพาหะนำโรค และทำความสะอาดอาคาร สถานที่ตามหลักสุขาภิบาล	
9. อุปกรณ์ที่ใช้ไฟฟ้าที่เปลือกนอกเป็นโลหะ จะต้องติดตั้งสายดินตามมาตรฐานการไฟฟ้า และเครื่องตัดไฟฟ้า กรณีไฟฟ้าลัดวงจร	
10. ระดับเสียงในห้องออกกำลังกายมีค่าสูงสุดไม่เกิน 90 เดซิเบล (เอ)	
11. ห้องน้ำ ห้องส้วม	
มีห้องส้วมแยกชาย-หญิง ดังนี้	
11.1 ผู้ใช้บริการไม่เกิน 15 คน มี 1 ห้อง	
11.2 ผู้ใช้บริการ 16 - 40 คน มี 2 ห้อง	
11.3 ผู้ใช้บริการ 41-80 คน มี 3 ห้อง	
11.4 ผู้ใช้บริการมากกว่า 80 คน มีห้องส้วมเพิ่มขึ้นตามอัตราส่วน 1 ห้องต่อจำนวนผู้บริการไม่เกิน 50 คน	
12. สิ่งอำนวยความสะดวก ดังนี้	
12.1 ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าแยกชาย-หญิง	
12.2 ห้องอาบน้ำแยกชาย-หญิง	
12.3 ล็อคเกอร์เก็บของแยกชาย-หญิง โดยจัดให้เพียงพอต่อปริมาณผู้บริการสูงสุด	
12.4 อ่างล้างมือแยกชาย-หญิง	

ข้อกำหนดมาตรฐาน(ต่อ)
<p>13. พื้นที่ให้บริการออกกำลังกาย มีการแบ่งเป็นสัดส่วนที่ชัดเจน ดังนี้</p> <p>13.1 พื้นที่ต้อนรับหรือ พื้นที่อเนกประสงค์</p> <p>13.2 พื้นที่สำหรับติดตั้งอุปกรณ์ออกกำลังกาย</p> <p>13.3 พื้นที่กิจกรรมการออกกำลังกายกลุ่ม (กรณีให้บริการออกกำลังกายกลุ่มร่วมด้วย)</p>
<p>14. กรณีที่มีกิจกรรมหรือการให้บริการเสริมอื่นๆ ที่อาจเข้าข่ายต้องขออนุญาตตามกฎหมายอื่น ต้องปฏิบัติตามกฎหมายนั้นด้วย เช่น ชาวน่า อบไอน้ำ อบสมุนไพร สปา เป็นต้น</p>

ข้อกำหนดมาตรฐานที่ 2 ด้านห้องออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ เพื่อจัดพื้นที่และอุปกรณ์ออกกำลังกายให้เหมาะสม เพียงพอ สะอาด และปลอดภัย

ข้อกำหนดมาตรฐาน
<p>1. ห้องอุปกรณ์ออกกำลังกาย</p> <p>1.1 จัดให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีคุณภาพ โดยมีครบทั้ง 3 ประเภท ดังนี้</p> <p>1.1.1 อุปกรณ์การสร้างเสริมระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต</p> <p>1.1.2 อุปกรณ์การสร้างเสริมระบบกล้ามเนื้อ</p> <p>1.1.3 อุปกรณ์หรือสถานที่การสร้างเสริมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>1.2 พื้นที่จัดวางอุปกรณ์ออกกำลังกาย</p> <p>1.2.1 มีระยะห่างระหว่างอุปกรณ์ไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร</p> <p>1.2.2 มีช่องทางเดินร่วมระหว่างอุปกรณ์ ห่างกันไม่น้อยกว่า 1.50 เมตรเมื่อวัดจากส่วนที่กว้างที่สุดของเครื่องนั้นๆ</p> <p>1.3 การตรวจเช็คอุปกรณ์ออกกำลังกาย กำหนดให้มีการตรวจเช็คอุปกรณ์ออกกำลังกาย ให้มีความแข็งแรง สะอาด พร้อมใช้งานทุกวัน โดย</p> <p>1.3.1 จัดทำบันทึกการตรวจเช็คอุปกรณ์ออกกำลังกาย</p> <p>1.3.2 จัดทำตารางการทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกาย</p> <p>1.4 ป้ายคำแนะนำ คำเตือน</p> <p>1.4.1 สำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกาย อย่างน้อย 2 ภาษา ติดไว้ที่ตัวเครื่องให้ชัดเจน</p> <p>1.4.2 องค์กรความรู้เกี่ยวกับหลักการ วิธีการ ขั้นตอนการออกกำลังกาย รวมทั้งข้อควรระวังหรือคำเตือน สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงในการออกกำลังกาย ติดไว้บริเวณผนังห้อง มองเห็นชัดเจน</p> <p>1.5 อุปกรณ์ออกกำลังกายทุกตัว มีคู่มือการใช้งาน โดยมีเอกสารรับรองหรืออ้างอิง และสามารถนำมาให้ดูได้เมื่อมีการร้องขอ</p> <p>1.6 อุปกรณ์การสร้างเสริมระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตมีอย่างน้อย 2 ชนิด</p> <p>1.7 อุปกรณ์การสร้างเสริมระบบกล้ามเนื้อ มีอย่างน้อย 2 ชนิด ได้แก่ อุปกรณ์อยู่กับที่ (Weight Machine) และอุปกรณ์เคลื่อนที่ (Free Weight)</p> <p>1.8 จัดให้มีจำนวนของอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างเพียงพอดังนี้</p> <p>1.8.1 มีการบริหารจัดการการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายให้เพียงพอแก่สมาชิก</p> <p>1.8.2 จัดให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างน้อยร้อยละ 20 ในช่วงที่มีสมาชิกใช้บริการสูงสุด (กรณีไม่มีการบริการกิจกรรมกลุ่มในเวลาดังกล่าว)</p>

ข้อกำหนดมาตรฐาน (ต่อ)
1.8.3 จัดให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างน้อยร้อยละ 10 ในช่วงที่มีสมาชิกใช้บริการสูงสุด (กรณีมีการให้บริการกลุ่มในช่วงเวลาดังกล่าว)
1.9 ควรเคลื่อนย้ายอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ชำรุดเสียหายออกจากพื้นที่ หรือติดป้ายอุปกรณ์ที่ชำรุดจนกว่า จะได้รับการซ่อมแซม และทดสอบการใช้งานจนใช้ได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ
2. ห้องกิจกรรมการออกกำลังกายกลุ่ม พื้นที่สำหรับการให้บริการกิจกรรมออกกำลังกายกลุ่ม มีพื้นที่ไม่น้อยกว่า 2x2 ตารางเมตรต่อคน
3. พื้นผิวห้องออกกำลังกาย มีลักษณะเรียบ สะอาด รองรับแรงกระแทกได้
4. อุปกรณ์บริการด้านสุขภาพโดยจัดให้มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก ดังนี้ 4.1 เครื่องชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง 4.2 เครื่องวัดความดันโลหิต 4.3 สายวัดรอบเอว

ข้อกำหนดมาตรฐานที่ 3 ด้านการให้บริการ

วัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบขั้นตอนการให้บริการที่ครบถ้วน ถูกต้องและปลอดภัย

ข้อกำหนดมาตรฐาน
<p>1. การตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพแก่สมาชิกก่อนการให้บริการครั้งแรก โดยมีการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพและการประเมินสมรรถภาพทางกายแก่สมาชิก ดังนี้</p> <p>1.1 การตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none">- การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง- การวัด BMI- การวัดรอบเอว- การวัดความดันโลหิต- วัดไขมันในกล้ามเนื้อ- ประวัติสุขภาพสมาชิก- การประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ (Par Q) <p>1.2 การประเมินสมรรถภาพทางกายได้แก่ ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต สมรรถภาพกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว</p>
<p>2. แจ้งผลการประเมินสุขภาพแก่สมาชิก โดยระบุข้อดีและความเสี่ยงของอันตรายอันอาจเกิดจากการออกกำลังกาย</p>
<p>3. สมาชิกที่มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ ที่อาจจะมีความเสี่ยงจากการออกกำลังกาย ต้องมีใบรับรองแพทย์จากแพทย์ซึ่งได้ขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตให้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม ที่รับรองให้สามารถออกกำลังกายได้ มายื่นก่อนใช้บริการ</p>
<p>4. การให้คำแนะนำ กำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายให้สมาชิกทุกคนดังนี้</p> <p>4.1 ให้คำแนะนำคำปรึกษาหลักการและขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของสมาชิก พร้อมบันทึกการให้คำแนะนำอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร</p> <p>4.2 กำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกาย โดยใช้ข้อมูลจากการคัดกรองสุขภาพและการประเมินสมรรถภาพทางกายก่อนกำหนดการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายพร้อมบันทึกการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายของสมาชิกอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร</p> <p>4.3 บันทึกการประเมินสมรรถภาพทางกายของสมาชิกทั้งก่อนและหลังการรับบริการอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง อย่างเป็นลายลักษณ์อักษร</p>

ข้อกำหนดมาตรฐาน (ต่อ)	
5. ให้คำแนะนำเรื่องสถานที่ ทางหนีไฟ และทางออกฉุกเฉินแก่สมาชิกรายใหม่ เพื่อความปลอดภัย	
6. การบริการน้ำดื่ม	
6.1 จัดให้มีการให้บริการน้ำดื่มที่สะอาดและมีปริมาณเพียงพอ โดยไม่คิดค่าบริการ	
6.2 จุดน้ำดื่มอยู่ใกล้บริเวณออกกำลังกายที่เหมาะสม	
7. แสดงรายการบริการและอัตราค่าบริการไว้ในที่เปิดเผย มองเห็นได้ง่าย และสามารถตรวจสอบได้	

ข้อกำหนดมาตรฐานที่ 4 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการให้บริการได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ

ข้อกำหนดมาตรฐาน
<p>1. คุณสมบัติ</p> <p>จบการศึกษาขั้นต่ำปริญญาตรีทาง วิทยาศาสตร์การกีฬา, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พลศึกษาโดยมีใบรับรองคุณวุฒิสามารถตรวจสอบได้ และผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย (Instructor Exercise) ที่จัดโดยกรมอนามัย หรือใช้หลักสูตรที่สอดคล้องกับหลักสูตรกรมอนามัยเป็นขั้นต่ำ โดยมีเอกสารใบรับรองสามารถตรวจสอบได้</p>
<p>2. บุคลากรทุกคนผ่านการอบรมช่วยชีวิตหรือกู้ชีพขั้นพื้นฐานจากหน่วยงานที่ได้มาตรฐานและได้รับการฟื้นฟู 1 ครั้งต่อปี</p>
<p>3. การฟื้นฟูวิชาการ</p> <p>ได้รับการฟื้นฟูวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และมีหลักฐานการอบรม เช่น ใบผ่านการอบรมหรือเกียรติบัตร เป็นต้น จากหน่วยงานภายนอกหรือหน่วยงานภายในองค์กรสามารถตรวจสอบได้</p>
<p>4. จำนวนบุคลากรต่ออุปกรณ์ออกกำลังกาย</p> <p>4.1 มีบุคลากรรับผิดชอบให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย 1 คนต่ออุปกรณ์ออกกำลังกายทุกชนิดไม่เกิน 15 เครื่อง</p> <p>4.2 กรณีการออกกำลังกายกลุ่ม มีบุคลากรรับผิดชอบให้คำแนะนำ 1 คน ต่อผู้ใช้บริการไม่เกิน 30 คน</p>

ข้อกำหนดมาตรฐานที่ 5 ด้านความปลอดภัยและมาตรการกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

วัตถุประสงค์ เพื่อป้องกันและบรรเทาการเกิดอุบัติเหตุ ที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต

ข้อกำหนดมาตรฐาน
<p>1. ความพร้อมสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน</p> <p>1.1. มีแผนเตรียมความพร้อมสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน (แผนการช่วยชีวิต แผนระงับอัคคีภัย) และดำเนินการซ้อมแผน อย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี และมีการจัดทำบันทึกการซ้อมแผนฉุกเฉินไว้เป็นลายลักษณ์อักษร</p> <p>1.2. มีผังงาน (Flow chart) ระบบการส่งต่อผู้ป่วยและหมายเลขโทรศัพท์สถานพยาบาลใกล้เคียงติดไว้ในที่มองเห็นชัดเจน</p> <p>1.3. มีป้ายทำเนียบรายชื่อเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการอบรมการช่วยชีวิตพื้นฐาน หรือการปฐมพยาบาลเบื้องต้น พร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ตลอดเวลา กรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน</p>
<p>2. อุปกรณ์ปฐมพยาบาล</p> <p>2.1. มีห้องหรือพื้นที่เป็นสัดส่วนสำหรับปฐมพยาบาลและชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นครบถ้วน พร้อมใช้ตลอดเวลา เช่น ยาล้างแผล(แอลกอฮอล์) ยาฆ่าเชื้อ ผ้าทำแผล(ผ้าก๊อซ) พลาสเตอร์เทปปิดแผล กรรไกร เทปติดแผล สำลี ยาฉม แอมโมเนีย เป็นต้น</p> <p>2.2. มีการตรวจสอบชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาลอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ให้พร้อมใช้เสมอ</p>
<p>3. ควรมีเครื่องกระตุกหัวใจอัตโนมัติ (Automate External Defibrillation : AED) และมีผู้ใช้เครื่องมือ โดยต้องผ่านการฝึกอบรม CPR และการใช้เครื่อง AED ก่อน</p>