



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานอธิการบดี กองกิจการนิสิต งานกิจกรรมพัฒนานิสิต โทร. 1150

ที่ อว 0603.01.02(2)/ว 0600

วันที่ 25 มิถุนายน 2563

เรื่อง ขอแจ้งการเปิดให้บริการห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ

เรียน คณบดี/ผู้อำนวยการวิทยาลัย/กอง/สถาน/สถาบัน/สำนักและหัวหน้าหน่วยงานทุกท่าน

ตามที่ จังหวัดพิษณุโลกได้มีคำสั่ง เรื่อง สั่งปิดสถานที่ชั่วคราว ฉบับที่ 2193/2563 ลงวันที่ 25 มีนาคม 2563 เพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดโรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยมหาวิทยาลัยนเรศวรได้แจ้งปิดการให้บริการห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ นั้น บัดนี้ ทางจังหวัดพิษณุโลกได้แจ้งการผ่อนคลายการบังคับใช้มาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (เพิ่มเติม) รายละเอียดตามคำสั่งจังหวัดพิษณุโลก ที่ 4294/2563 เรื่องการผ่อนคลายการบังคับใช้มาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (เพิ่มเติม) ฉบับลงวันที่ 15 มิถุนายน 2563

ในการนี้ กองกิจการนิสิต จึงใคร่ขอแจ้งการเปิดให้บริการห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 13 กรกฎาคม 2563 เป็นต้นไป รายละเอียดต่างๆ ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ ทั้งนี้ได้มอบหมายให้ ว่าที่ร้อยตรีณัฐ ชูศรีศิริกุล ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา เป็นผู้ประสานงานต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางสาวธัญญารัตน์ อินทร์เมือง)

หัวหน้างานกิจกรรมพัฒนานิสิต รักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการกองกิจการนิสิต



ร่วมเฉลิมฉลอง 30 ปี มหาวิทยาลัยนเรศวร

- Internationalization
- Innovative Products
- Integrative Team & Networking

## ขั้นตอนในการเข้าใช้บริการห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)

1. กรณีเป็นนิสิตปัจจุบัน ต้องแสดงบัตรนิสิตต่อเจ้าหน้าที่ก่อนเข้าใช้บริการทุกครั้ง
2. กรณีเป็นบุคลากรหรือศิษย์เก่าของมหาวิทยาลัยนเรศวร จะต้องติดต่อเพื่อขอมอบัตรสมาชิกก่อนเข้าใช้บริการโดยการกรอกข้อมูลผ่าน QR CODE
3. ต้องสวมหน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้ามาด้วยทุกครั้ง โดยอาจจะถอดได้ในขณะที่ออกกำลังกาย
4. ต้องมีการตรวจวัดไข้ หากท่านที่มีอุณหภูมิเกินที่กำหนด 37.5 องศาเซลเซียส จะขออนุญาตสงวนสิทธิ์ในการใช้บริการฟิตเนส
5. ต้องล้างมือบริเวณจุดที่บริการแอลกอฮอล์
6. ต้องเตรียมอุปกรณ์ส่วนตัวมาเอง เช่น แก้วน้ำ กระบอกน้ำ ผ้าเช็ดตัว หรือถุงมือ

## ช่วงเวลาในการให้บริการห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)

ช่วงที่ 1	เวลา 17.00 – 17.50 น.
ช่วงที่ 2	เวลา 18.00 – 18.50 น.
ช่วงที่ 3	เวลา 19.00 – 19.50 น.
หมายเหตุ	แต่ละช่วงเวลาสามารถลงชื่อเข้าใช้บริการได้ครั้งละ ไม่เกิน 10 คนๆ ละไม่เกิน 50 นาที

## ข้อปฏิบัติในการเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ

### ณ ลานกิจกรรม ด้านข้างอาคารอเนกประสงค์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

1. ต้องสวมหน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้ามาด้วยทุกครั้ง โดยอาจจะถอดได้ในขณะที่ออกกำลังกาย
2. ต้องมีการตรวจวัดไข้ หากท่านที่มีอุณหภูมิเกินที่กำหนด 37.5 องศาเซลเซียส จะขออนุญาตสงวนสิทธิ์ในการงดเดิน
3. ต้องล้างมือบริเวณจุดที่บริการแอลกอฮอล์
4. ต้องเตรียมอุปกรณ์ส่วนตัวมาเอง เช่น แก้วน้ำ กระบอกน้ำ ผ้าเช็ดตัว หรือถุงมือ
5. ช่วงเวลาในการให้บริการเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คือ วันจันทร์ – ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น. (งดเดินวันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์)



QR code สำหรับขอบัตร



ร่วมเฉลิมฉลอง 30 ปี มหาวิทยาลัยนเรศวร

- \* Internationalisation
- \* Innovative Products
- \* Integrative Team & Networking