

ใบคำแนะนำในการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

วันอังคารที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙

ณ สนามกีฬา ทอ.(จันทบุรีเบกษา)

ผู้มีสิทธิ์เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ปฏิบัติดังนี้

๑. นำบัตรประจำตัวประชาชนตัวจริงมาด้วย ถ้าไม่นำมา ถือว่าหมดสิทธิ์เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

๒. เตรียมปากกาสีน้ำเงิน

๓. แต่งกายด้วยชุดพลະสถาบัน และรองเท้าผ้าใบที่เหมาะสมสำหรับการวิ่ง

ทั้งนี้ หากเสื้อกีฬาของสถาบัน ไม่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย หรือระบายความร้อนได้ไม่ดี

ท่านสามารถนำเสื้อกีฬาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายมาเปลี่ยนได้

๔. ไม่อนุญาตให้นำโทรศัพท์มือถือหรือสัมภาระ เข้ามาในบริเวณลู่วิ่งสนามทดสอบฯ (มีจุดรับฝากของ ภายในอาคารฝึกและทดสอบสมรรถภาพ ทอ.๒)

๕. เริ่มทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เวลาประมาณ ๑๖.๐๐ น. (ภายหลังการทดสอบความถนัด)

๖. การเดินทางไปทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ณ สนามกีฬา ทอ.(จันทบุรีเบกษา) เดินทางด้วย รถโดยสารปรับอากาศ ที่วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ จัดให้

๗. ภายหลังการทดสอบสมรรถภาพร่างกายเสร็จสิ้น ผู้สมัครสามารถเดินทางกลับบ้านได้ด้วยตนเอง ด้วย รถไฟฟ้าบีทีเอส สายสีเขียว (สถานีโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช) หรือ รถโดยสารประจำทางขององค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ แต่หากต้องการกลับมาที่วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ สามารถกลับโดยรถโดยสารปรับอากาศ ที่จัดให้

๘. กรณีไม่สามารถรายงานตัวเข้าทดสอบสมรรถภาพร่างกายได้ ภายใน ๑๘.๐๐ น. ถือว่า หมดสิทธิ์ ในการเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

การเตรียมตัวก่อนการทดสอบ

- ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติ -



1 ควรได้รับการพักผ่อนอย่างน้อย 8 ชม. ในคืนก่อนการทดสอบ



2 ต้องไม่เจ็บป่วยรุนแรงในวันทดสอบ



3 งดมือหนักอย่างน้อย 4 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงอาหารจุกแน่นท้อง



4 แต่งกายชุดกีฬา ระบายความร้อนได้ดี ใส่ถุงเท้าและรองเท้าวิ่ง



5 ทำจิตใจให้สบาย และดื่มน้ำเปล่า อย่างเพียงพอ



6 ควรอุ่นเครื่องก่อนและหลังทำการทดสอบ

การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติ



1 รับบัตรคิว



2 ลงทะเบียน



3 ฝากของ



4 วัดความดันโลหิต



6 อบอุ่นร่างกาย



7 ทดสอบวิ่ง



5 ติดเบอร์ที่หน้าอก



8 คลายกล้ามเนื้อ รับน้ำดื่ม คืนเบอร์ติดหน้าอก