


| | | | |
|---|--|--|--|
|  | สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ | จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 16 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ: | ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด |
| มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP) | | อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: | ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: |
| เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย | | | |
| รหัส : | วันที่ : 16 พฤษภาคม 2566 อัปเดต : | หน้า 1 of 13 | |

1. นโยบาย

- 1.1. เพื่อสร้างมาตรฐานในการให้บริการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลายสำหรับบุคคลทั่วไป
- 1.2. พนักงานที่เกี่ยวข้องในสปาสามารถนำคู่มือนี้เป็นมาตรฐานในการปฏิบัติงาน

2. ผู้รับผิดชอบ

ผู้จัดการสปา

3. วัตถุประสงค์

- 3.1. เพื่อให้แน่ใจว่าพนักงานทุกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องรับทราบขั้นตอนการให้บริการ การนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มาใช้บริการได้
- 3.2. เพื่อให้พนักงานทุกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องสามารถประเมินสุขภาพเบื้องต้นของบุคคลทั่วไปที่มาใช้บริการได้

4. ผลลัพธ์

- 4.1. พนักงานทุกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนการให้บริการ การนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มาใช้บริการได้อย่างถูกต้อง
- 4.2. พนักงานทุกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องสามารถประเมินสุขภาพเบื้องต้นของบุคคลทั่วไปที่มาใช้บริการได้อย่างถูกต้อง

5. ขั้นตอน

5.1. ขั้นตอนการจัดการของพนักงานต้อนรับ

5.1.1 เปิดประตูให้ผู้รับบริการ กล่าวสวัสดี และต้อนรับเข้าสู่สปา

“ สวัสดีค่ะ สวัสดีครับ / ยินดีต้อนรับสู่..... ค่ะ/ครับ ” และภาษาสากลสำหรับชาวต่างชาติ
 “Sawasdee Kha/krub Welcome to.....”

5.1.2. เชิญผู้รับบริการไปยังบริเวณรับรองที่จัดเตรียมไว้

5.1.3. สอบถามผู้รับบริการว่า ได้มีการนัดหมายมาไว้หรือยัง ถ้ามีขอทราบชื่อที่นัดหมายไว้และยืนยัน

ประเภทการบริการและระยะเวลาในการให้บริการเพื่อความถูกต้อง


“ไม่ทราบว่าคุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย ได้จองไว้รึยังคะ/ครับ”

“ขอทราบชื่อคุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย ที่จองมาด้วยคะ/ครับ”

“คุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย ได้จองการบริการนวดตอกเส้น 60 นาที ไว้คะ/ครับ”

“Do you have any appointment with us?”

“May I have your name, madam/sir?”

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ | จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 16 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ: | ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด |
| มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP) | | อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: | ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: |
| เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย | | | |
| รหัส : | วันที่ : 16 พฤษภาคม 2566 อัปเดต : | | หน้า 2 of 13 |

“May I confirm, today you have booked our Tok Sen Massage 60 minutes, right madam/sir?”

- 5.1.4. ให้บริการเครื่องตีผสมสมุนไพรแบบเย็น พร้อมเสิร์ฟผ้าเย็นให้แก่ผู้รับบริการ
- 5.1.5. ผู้รับบริการต้องกรอกแบบฟอร์มคัดกรองด้านสุขภาพและลงนามรับทราบทุกครั้งก่อนเริ่มการรับบริการ โดยพนักงานต้อนรับจะเป็นผู้อธิบาย
- 5.1.6. พนักงานต้อนรับตรวจสอบและยืนยันประวัติด้านสุขภาพ
- 5.1.7. พนักงานต้อนรับแจ้งการบริการ พร้อมประวัติสุขภาพของผู้รับบริการให้พนักงานผู้ให้บริการทราบ เพื่อจัดเตรียมห้องให้บริการ

“ลูกค้าชื่อคุณ.....นวดตอกเส้น 60 นาที ปวดที่หลังมาก ไม่นวดบริเวณหน้าจะคะ”

“May I confirm your name is your treatment today is Tok Sen Massage 60 minutes. You like to concentrate on your back and no massage on your face am I correct.

- 5.1.8. พนักงานต้อนรับแจ้งค่าบริการและดำเนินการขั้นตอนการชำระเงินจนเสร็จสิ้น
- “ขออนุญาตแจ้งค่าบริการคุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย คะ/ครับ ทั้งหมดบาท คะ/ครับ ไม่ทราบว่าสะดวกชำระแบบไหนดีคะ/ครับ”

“This is your bill, total amount baht, madam/sir. What kind of payment you prefer, madam/sir?”

- 5.1.9. นำผู้รับบริการส่งต่อให้ผู้ให้บริการเพื่อไปยังห้องให้บริการ


5.2. ขั้นตอนการจัดการของพนักงานผู้ให้บริการ

- 5.2.1. หลังจากเตรียมห้องเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้บริการมารอรับผู้รับบริการ
- 5.2.2. พนักงานต้อนรับ แนะนำผู้ให้บริการ

“คุณผู้หญิง/คุณผู้ชายคะ/ครับ นี่.....คะ/ครับ จะเป็นผู้ให้บริการคุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย คะ/ครับ”

“Her name is, She is your therapist today”
- 5.2.3. ผู้ให้บริการกล่าวสวัสดิ พร้อมแนะนำตัว และทวนบริการที่จะให้แก่ผู้รับบริการ

“สวัสดิคะ ดิฉันชื่อ.....คะ เป็นผู้ให้บริการแช่ตัวด้วยน้ำแร่และน้ำมัน 30 นาที และ นวดอัตลักษณ์ ล้านนา 120 นาที ให้แก่คุณผู้หญิง/คุณผู้ชายคะ คุณผู้หญิง/คุณผู้ชายต้องการเน้นหลัง และไม่นวดตรงใบหน้าจะคะ เชิญตามดิฉันมาทางนี้เลยคะ” พร้อมทั้งพามือไปในทิศทางที่เดิน โดยเดินนำผู้รับบริการ ระยะห่างไม่เกิน 1 เมตร โดยประมาณ

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ | จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 16 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ: | ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด |
| มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP) | | อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: | ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: |
| เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย | | | |
| รหัส : | วันที่ : 16 พฤษภาคม 2566 อัปเดต : | หน้า 3 of 13 | |

“Sawasdee kha, My name is, I will be your Therapist today for our Tok Sen Massage 60 minutes, You’re prefer to concentrate on your back and not do massage on your face, right? Follow me please.

5.2.4. เมื่อถึงห้องให้บริการ ผู้ให้บริการแนะนำสิ่งอำนวยความสะดวก เสื้อคลุม รองเท้าและอุปกรณ์อื่นๆ ห้องอาบน้ำ ห้องนวด ให้ผู้รับบริการ โดยผู้ให้บริการรออยู่ด้านนอกห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย

“ตรงนี้เป็นที่เปลี่ยนเสื้อผ้า ตรงนี้คือกล่องเก็บทรัพย์สินมีค่าเจ้า นี้เสื้อคลุม หมวกอาบน้ำ กางเกงใน นามัย ผ้าขนหนู รองเท้าเจ้า ห้องนวด และ อ่างแช่ตัว อยู่ทางด้านนี้ค่ะ”

“Here is changing area, safety box, bathrobe, shower cap, disposable underwear, bath towel, slipper and that is shower room and bathtubs madam/sir”

“(ชื่อผู้ให้บริการ) จะไปรอด้านนอกนะคะ เมื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าเสร็จเรียบร้อยแล้วใส่เสื้อคลุมเรียบร้อยแล้ว เคะะประตู เรียก(ชื่อผู้ให้บริการ) ได้นะคะ”

“I will be waiting you outside if you are complete please kindly knock to door, madam”

5.2.5. เชิญผู้รับบริการนั่งในที่เตรียมไว้ เพื่อทำการล้างเท้า ให้ผู้รับบริการแช่เท้าในน้ำอุ่นสักครู่ โดยใส่ ดอกเกลือ และมะกรูดฝานเป็นแว่น ผู้ให้บริการทำการล้างเท้าที่ละข้าง โดยการขัดเท้าด้วยผลิตภัณฑ์ขัดเท้าแล้วล้างออก ซับเท้าให้แห้งด้วยความนุ่มนวล แล้วสวมรองเท้าให้แก่ผู้รับบริการ

“เชิญนั่งทางนี้ค่ะ (พร้อมทั้งผายมือ) เดี่ยว (ชื่อผู้ให้บริการ) จะล้างเท้าให้ก่อนนวดนะคะ”

“Please have a seat, I will wash your feet for you, madam/sir.

5.3. เริ่มขั้นตอนการบริการ

5.3 เริ่มขั้นตอนการบริการ

ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนการให้บริการทำการให้บริการให้ถูกต้องตาม “คู่มือการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย” จัดท่าของผู้รับบริการให้ดี พร้อมเตรียมผลิตภัณฑ์ให้พร้อม


5.3.1 นอนหงาย

5.3.1.1 ไหว้ระลึกครูอาจารย์ตอกเส้น เป่าหัวค้อนและลิ้ม ก่อนการนวด

5.3.1.2 ตอกเส้นส่วนแขนและขาด้านหลัง

5.3.2 นอนตะแคงขวา


5.3.2.1 ตอกเส้นขาด้านหลังในซ้าย

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ | จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 16 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ: | ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด |
| มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP) | | อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: | ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: |
| เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย | | | |
| รหัส : | วันที่ : 16 พฤษภาคม 2566 อัปเดต : | | หน้า 4 of 13 |

- 5.3.1.2 ตอกเส้นขาด้านนอกขวา
- 5.3.3 นอนตะแคงซ้าย
 - 5.3.3.1 ตอกเส้นขาด้านในขวา
 - 5.3.3.2 ตอกเส้นขาด้านนอกซ้าย
- 5.3.4 นอนคว่ำ
 - 5.3.4.1 ตอกเส้นหลัง
 - 5.3.4.2 ตอกเส้นขา
- 5.3.5 ท่านั่ง
 - 5.3.5.1 ตอกเส้นหลัง

5.4 ขั้นตอนหลังการให้บริการเสร็จเรียบร้อยโดยผู้ให้บริการ

- 5.4.1 เมื่อจบการบริการ ผู้ให้บริการแจ้งให้ผู้รับบริการทราบ โดยกล่าวว่า
 “การนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลายของคุณผู้หญิง เสร็จเรียบร้อยแล้วเจ้า” และช่วยประคองผู้รับบริการขึ้นนั่ง สวมเสื้อคลุมให้ผู้รับบริการ
- “Excuse me madam, your treatment is completed now, May I help you to sit up.”
- 5.4.2 ผู้ให้บริการผูกสายสัญญาณให้ผู้รับบริการที่ข้อมือ (ผู้หญิงผูกข้อมือข้างซ้าย/ผู้ชายผูกข้อมือข้างขวา)
- 5.4.3 ผู้ให้บริการสวมรองเท้าให้ และเชิญผู้รับบริการลงจากเตียง โดยประคองด้วยความระมัดระวัง โดยให้ผู้รับบริการลงทางเดียวกันกับผู้ให้บริการ
- 5.4.3 ให้บริการนำผู้รับบริการเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และรอผู้รับบริการอยู่ภายนอกห้อง
 “คุณผู้หญิงเปลี่ยนชุดให้เรียบร้อยแล้วนะเจ้า อย่าลืมของใน Safety box นะเจ้า เมื่อเรียบร้อยแล้ว เคาะประตู เอ็น(ชื่อผู้ให้บริการ) ได้เจ้า”
- “Madam, please change your clothes and take your belonging in the safety box as well, I will be waiting for you outside, if you are complete please kindly knock the door, madam”
- 5.4.5 ผู้ให้บริการแจ้งเตือนผู้รับบริการตรวจเช็คทรัพย์สินของมีค่าอีกครั้ง
 “คุณผู้หญิงกรุณาตรวจสอบทรัพย์สินของมีค่าก่อนออกจากห้องอีกครั้งน้อเจ้า”
 “Please check your belonging before leaving the treatment room to confirm you don’t forgot anything madam”

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ | จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 16 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ: | ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด |
| มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP) | | อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: | ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: |
| เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย | | | |
| รหัส : | วันที่ : 16 พฤษภาคม 2566 อัปเดต : | หน้า 5 of 13 | |

5.4.6 ผู้ให้บริการส่งต่อผู้รับบริการให้กับพนักงานต้อนรับยังบริเวณพักผ่อนที่จัดเตรียมไว้ แล้วกล่าวขอบคุณอีกครั้ง

5.5 ขั้นตอนหลังการให้บริการเสร็จเรียบร้อยโดยพนักงานต้อนรับ

5.5.5 พนักงานต้อนรับ เชิญผู้รับบริการนั่งบริเวณที่นั่งรับรอง

5.5.6

5.5.7 ให้บริการผ้าร้อน เครื่องดื่มสมุนไพรแบบร้อน พร้อมของว่างให้แก่ผู้รับบริการ

5.5.8 สอบถามความพึงพอใจหลังการนวด และขอความร่วมมือในการประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจ เพื่อการพัฒนาการให้บริการ พร้อมแนะนำการให้บริการ และเชิญชวนเพื่อการใช้บริการในครั้งต่อไปหากผู้รับบริการมีความพึงพอใจและสนใจที่จะกลับมาใช้บริการอีกครั้ง

5.5.9 ให้ผู้รับบริการพักผ่อนตามอัธยาศัย และเมื่อผู้รับบริการพร้อมจะออกจากสปา พนักงานต้อนรับเดินไปเปิดประตูให้ผู้รับบริการ

5.5.10 ไหว้ พร้อมกล่าวขอบคุณ คำอวยพรให้ผู้รับบริการเดินทางโดยสวัสดิภาพ

“ขอบคุณเจ้า/ครับ โอกาสหน้าเชิญใหม่ นะเจ้า/ครับ เดินทางปลอดภัยเจ้า/ครับ”

“Thank you so much for today, Have a great day, I hope to serve you again”

5.6 ขั้นตอนการจัดการห้องให้บริการหลังการให้บริการโดยผู้ให้บริการ /พนักงานทำความสะอาด

5.6.5 ปิดแอร์

5.6.6 นำผ้าที่ใช้แล้วออกให้หมด

5.6.7 ทำความสะอาดห้องอาบน้ำ สุขาให้สะอาดและเช็ดให้แห้งสนิท

5.6.8 ขจัดคราบต่าง ๆ

5.6.9 เก็บขยะในถังขยะทิ้งให้หมด


5.6.10 จัดวางผ้าปูที่สะอาด ให้ได้มาตรฐานที่กำหนด

5.6.11 จัดห้องให้บริการตามการนัดหมายต่อไปที่กำหนด

5.6.12 ดำเนินการเพิ่มเติมตามความเหมาะสมเพื่อความสะอาดและเป็นระเบียบ


5.6.13 ยืนยันว่าพื้นที่พร้อมสำหรับการให้บริการในการนัดหมายถัดไป

5.6.14 ปิดไฟ


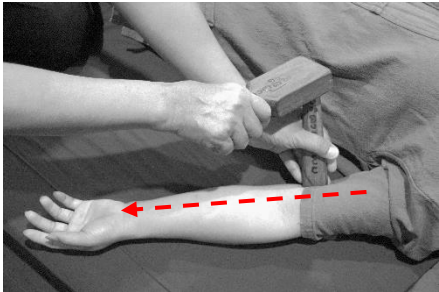
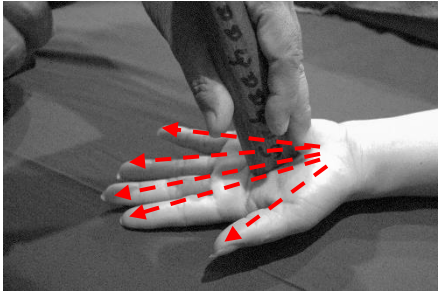
| | | | |
|---|--|--|--|
|  | สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ | จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 16 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ: | ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด |
| มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP) | | อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: | ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: |
| เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย | | | |
| รหัส : | วันที่ : 16 พฤษภาคม 2566 อัปเดต : | | หน้า 6 of 13 |


6 ภาคผนวก

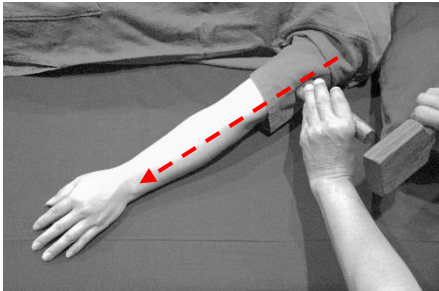
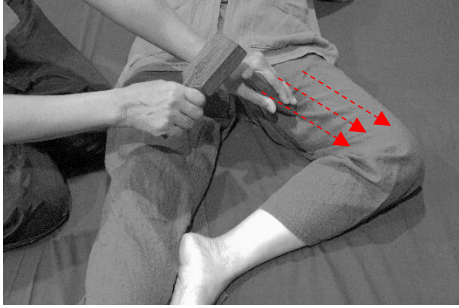
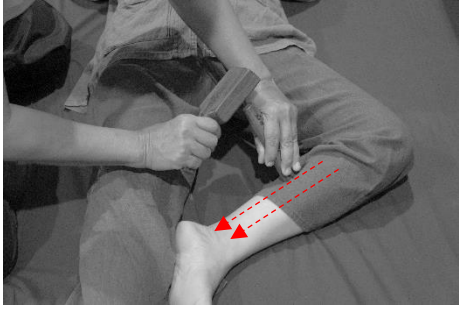
พนักงานต้อนรับต้องสามารถอธิบายถึงขั้นตอนการบริการ ที่จะบริการต่อผู้รับบริการอย่างชัดเจน กรณีที่ผู้รับบริการปฏิเสธที่จะไม่รับบริการในบริเวณไหน ให้แจ้งผู้ให้บริการทราบอย่างชัดเจน เพื่อไม่ให้เกิดการผิดพลาดต่อการให้บริการ


| | | | |
|---|--|--|--|
|  | สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ | จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 16 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ: | ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด |
| มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP) | | อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: | ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: |
| เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย | | | |
| รหัส : | วันที่ : 16 พฤษภาคม 2566 อัปเดต : | | หน้า 7 of 13 |


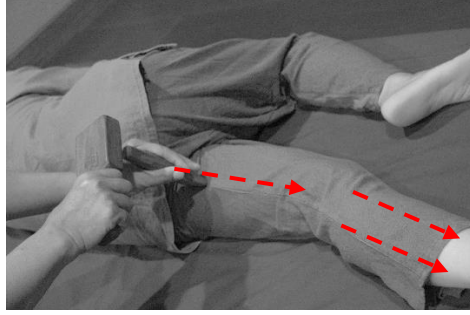
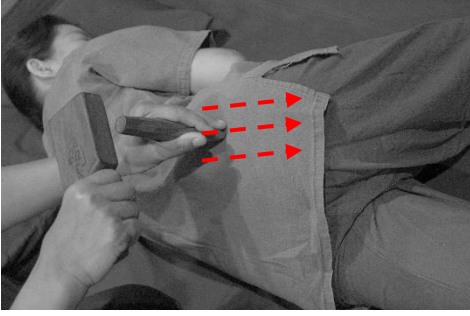
ขั้นตอนการปฏิบัติการณ์:


| ลำดับ ที่ | รายการ | รูปประกอบ |
|----------------------|--|--|
| นอนหงาย (แขน) | | |
| 1 | ไหว้ครู |  |
| 2 | ตอกไล่แนวเส้นแขนด้านในเป็นทางเดียว จากบนลงล่าง รัดแรงถึงข้อมือ 2-5 รอบ |  |
| 3 | ตอกในอุ้งมือยาวจนถึงปลายนิ้ว |  |

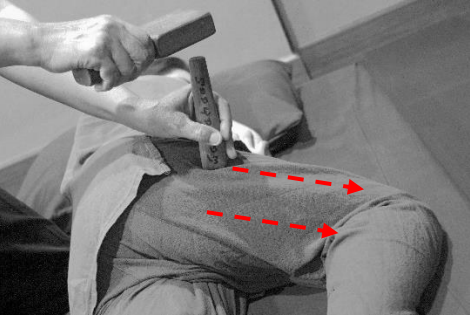

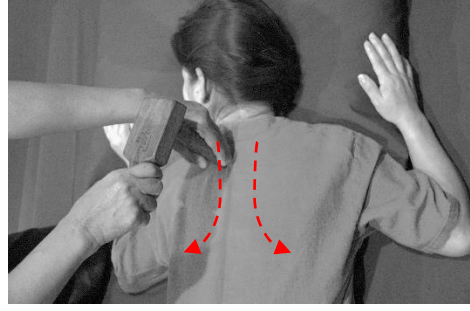
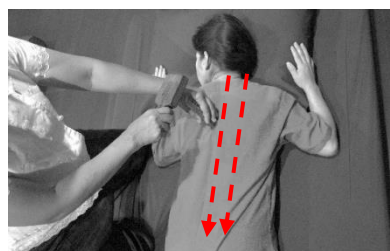
| | | | |
|---|--|--|--|
|  | สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ | จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 16 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ: | ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด |
| มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP) | | อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: | ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: |
| เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย | | | |
| รหัส : | วันที่ : 16 พฤษภาคม 2566 อัปเดต : | | หน้า 8 of 13 |


| | | |
|---------------------|--|--|
| 4 | ตอกไล่แนวเส้นแขนด้านนอกเป็นทางเดียว จากบนลงล่าง ไต่กระดูกไหปลาร้าถึงข้อมือ 2-5 รอบ <ul style="list-style-type: none"> ● ทำซ้ำแขนอีกข้าง รูปที่ 2-4 |  |
| นอนหงาย (ขา) | | |
| 5 | ตอกไล่กล้ามเนื้อต้นขา เป็นทางเดียวจากบนลงล่าง เริ่มจากโคนขาไปจนถึงเหนือ สะบ้าเข่าขึ้นลง <ul style="list-style-type: none"> - เส้นที่ 1 2-5 รอบ - เส้นที่ 2 2-5 รอบ - เส้นที่ 3 2-5 รอบ |  |
| 7 | พับขาเป็นเลข 7 ตอกไล่กล้ามเนื้อต้นขาเป็นทางเดียวจากใต้เข่าไปจนถึงข้อเท้า <ul style="list-style-type: none"> - เส้นที่ 1 2-5 รอบ - เส้นที่ 2 2-5 รอบ |  |

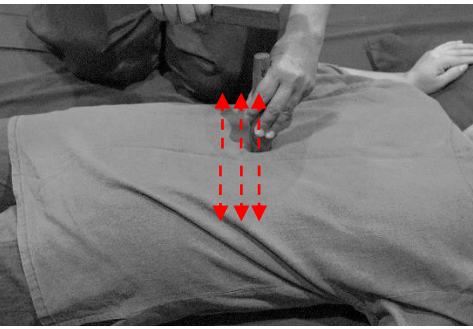
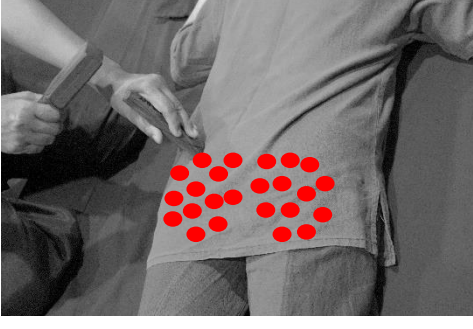
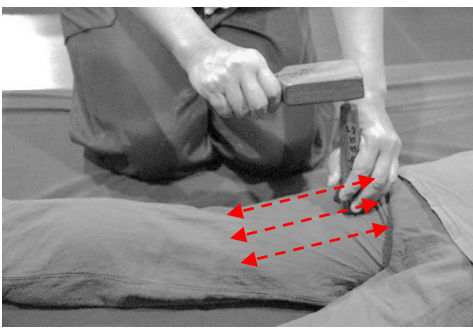
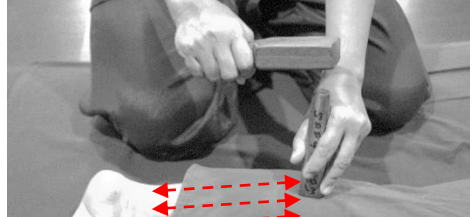
| | | | |
|---|--|--|--|
|  | สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ | จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 16 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ: | ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด |
| มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP) | | อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: | ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: |
| เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย | | | |
| รหัส : | วันที่ : 16 พฤษภาคม 2566 อัปเดต : | หน้า 9 of 13 | |


| | | |
|----------------------|--|--|
| 8 | ข้างเท้าด้านใน - ตอกไล่ไปทางเดียว จากข้างสันเท้าไปจนถึงก่อนกระดูกนิ้วโป้ง 2-5 รอบ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ทำซ้ำขาอีกข้าง รูปที่ 5-8 </div> |  |
| หอนตะแคง (ขา) | | |
| 9 | ขาตรง - ตอกไล่กล้ามเนื้อเนื้อขา เริ่มจากใต้ก้นย้อยลงไปจนถึงเหนือส้นเท้า และขาด้านล่าง จากใต้ข้อพับเข่าไปจนถึงตาตุ่ม 2-5 รอบ |  |
| 10 | ขาอ ตอกไล่ตามแนวกล้ามเนื้อสะโพก และกระเบนเหน็บให้ทั่ว |  |

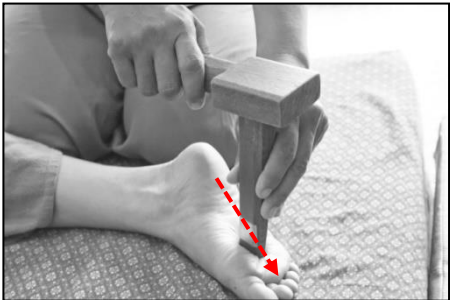
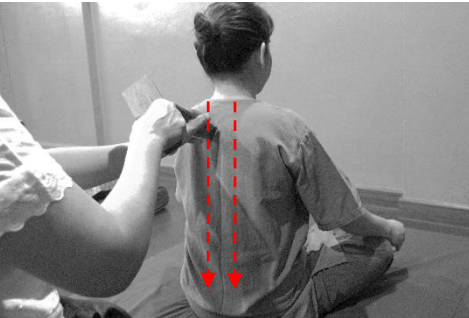
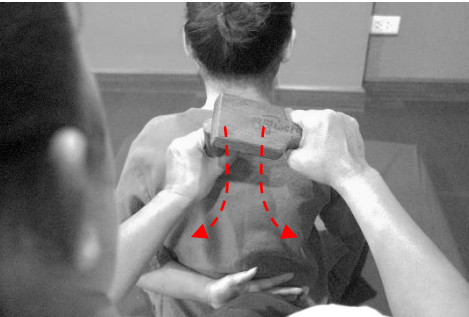

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ | จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 16 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ: | ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด |
| มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP) | | อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: | ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: |
| เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย | | | |
| รหัส : | วันที่ : 16 พฤษภาคม 2566 อัปเดต : | | หน้า 10 of 13 |


| | | |
|--------------------------|--|--|
| 11 | ตอกไล่กล้ามเนื้อขา เริ่มจากต้นขา ด้านบน ตอกไล่ ลงมาถึงเหนือเข่า 3-5 รอบ <ul style="list-style-type: none"> • พลิกตัวทำซ้ำอีกข้าง รูปที่ 9-11 |  |
| นอนคว่ำ (หลัง/ขา) | | |
| 12 | ตอกไล่ตามกล้ามเนื้อข้อเท้าใหญ่ทางเดียวจากบนลงล่าง |  |
| 13 | ตอกไล่ตามรอบสะบักทางเดียวจากบนลงล่าง |  |
| 14 | ตอกไล่ตามแนวเส้นซิดกระดูกสันหลัง เริ่มจากสะบักลงไปจนถึงจุดเหนือเอวขึ้นลง 3-5 รอบ |  |

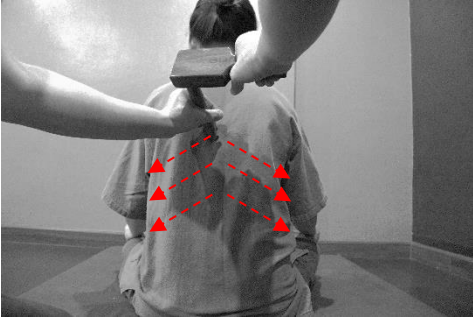

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ | จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้ามนาสปา วันที่: 16 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ: | ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด |
| มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP) | | อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: | ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: |
| เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย | | | |
| รหัส : | วันที่ : 16 พฤษภาคม 2566 อัปเดต : | | หน้า 11 of 13 |

| | | |
|----|--|--|
| 15 | ตอกไล่ตามแนวกล้ามเนื้อหลังช่วง 3-5 รอบ |  |
| 16 | ตอกไล่ตามแนวกล้ามเนื้อสะโพก และกระเบนเหน็บให้ทั่ว 3 - 5 |  |
| 17 | ตอกไล่กล้ามเนื้อท่อนบน จากใต้ก้นย้อยถึงเหนือข้อพับเข่า ชี้นลงให้ทั่ว 3 - 5 |  |
| 18 | ตอกไล่จากใต้ข้อพับเข่าลงไปตามแนวเอ็นร้อยหวาย ชี้นลง 3 - 5 รอบ |  |

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ | จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 16 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ: | ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด |
| มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP) | | อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: | ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: |
| เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย | | | |
| รหัส : | วันที่ : 16 พฤษภาคม 2566 อัปเดต : | หน้า 12 of 13 | |

| | | |
|-------------|---|--|
| 18 | ตอกไล่แนวอุ้งเท้าให้ทั่ว 5 – 10 รอบ <ul style="list-style-type: none"> • พลิกตัวทำซ้ำอีกข้าง รูปที่ 17-18 |  |
| นั่ง | | |
| 19 | ตอกไล่ตั้งแต่ต้นคอลงไป จนถึงบั้นเอว |  |
| 20 | จับมือไขว้หลังและตอกสองจังหวะรอบสะบัก - ตอกไล่รอบสะบัก <ul style="list-style-type: none"> • ทำซ้ำสะบักอีกครั้ง |  |
| 21 | ตอกไล่ตามแนวซิกดกระดูกสันหลัง ยาวลงไปตามล่างข้าง ละ 3 ครั้ง |  |

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ | จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 16 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ: | ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด |
| มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP) | | อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: | ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ: |
| เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลาย | | | |
| รหัส : | วันที่ : 16 พฤษภาคม 2566 อัปเดต : | | หน้า 13 of 13 |

| | | |
|----|--|--|
| | | |
| 22 | ตอกไล่ออกจากเส้นกระดูกสันหลังไปตามแนวซี่โครง ด้านข้างคล้ายการเช็ดแหก 3 ครั้ง |  |
| 23 | <ul style="list-style-type: none"> - บีบเบา - ประคบมือทูปเบาๆ - ฝ่ามือลูบวนหลัง |  |