08.30–10.30 น.

Safety & Screening

คัดกรองอย่างเข้าใจ ดูแลอย่างเป็นระบบ

ผู้สอน: ครูปูจำ

เรียนรู้การดูแลก่อน ระหว่าง และหลังทำ Icebath ด้วยกรอบ SORE

Screen • Observe • Respond • Escalate

1 เข้าใจความเสี่ยงจากความเย็น

- การตอบสนองช่วงแรกเมื่อเกิด Cold Shock
- ความเสี่ยงระหว่างแช่และหลังขึ้นจากน้ำ รวมถึง Afterdrop
- เหตุผลที่รูปร่างแข็งแรงหรือประสบการณ์เดิม ไม่สามารถใช้แทนการคัดกรองได้

2 Screen — คัดกรองและประเมินความพร้อม

- ซักประวัติโรคประจำตัว ยา อาการป่วย และข้อจำกัดรายบุคคล
- ประเมินการพักผ่อน ความเครียด ความกังวล และประสบการณ์
- เรียนรู้การวัดอุณหภูมิร่างกายและความดัน ร่วมกับการดูอาการ
- ใช้ระบบเขียว–เหลือง–แดง ช่วยตัดสินใจเข้าร่วม เลื่อน ส่งประเมิน หรือช่วยเหลือฉุกเฉิน

3 เตรียมพื้นที่ ทีม และผู้เข้าร่วม

- ตรวจอ่าง น้ำ อุณหภูมิ ทางขึ้นลง และพื้นที่พักฟื้น
- เตรียมอุปกรณ์และแบ่งบทบาทผู้ดูแลให้ชัดเจน
- ชี้แจงขั้นตอน ความเสี่ยง สัญญาณขอหยุด และความสมัครใจ
- วางแผนอุณหภูมิและเวลาให้เหมาะกับแต่ละคน

08.30–10.30 น.

Safety & Screening

สังเกตเป็น ตัดสินใจได้ และประสานความช่วยเหลือ

ผู้สอน: ครูปูจำ

4 Observe — สังเกตอาการอย่างเป็นระบบ

- เปรียบเทียบอาการก่อนลง ระหว่างแช่ และหลังขึ้นจากอ่าง
- ดูการหายใจ สีผิว การพูด การตอบสนอง และการทรงตัว
- รู้เกณฑ์หยุดกิจกรรม โดยไม่ยึดการแช่ครบเวลาเป็นเป้าหมาย
- ติดตามการพักฟื้นก่อนให้ผู้เข้าร่วมออกจากพื้นที่

5 Respond — หยุดและช่วยเหลือเบื้องต้น

- ช่วยขึ้นจากอ่างอย่างมั่นคง จัดพื้นที่พัก และดูแลความอบอุ่น
- เรียนรู้กรอบประเมิน ABCDE ตามขอบเขตการฝึก
- เข้าใจอาการหายใจเร็ว ตื่นตระหนก หน้ามืด ชา ตะคริว และตัวเย็นผิดปกติ พร้อมแยกอาการที่ต้องขอความช่วยเหลือ

6 Escalate — ประสานฉุกเฉินและส่งต่อ

- รู้สัญญาณอันตรายและจังหวะเรียกทีมช่วยเหลือ
- เข้าใจบทบาททีม การเข้าถึง AED และระบบฉุกเฉิน
- ส่งมอบข้อมูลด้วย SBAR และบันทึกเหตุการณ์
- ทบทวนการช่วยเหลือและผลตอบสนองเพื่อพัฒนาการดูแล

7 Case Study — ฝึกคิดและตัดสินใจ

- ดูแข็งแรง แต่มีไข้หรือไม่พร้อมในวันเรียน
- หายใจเร็ว ชารอบปาก หรือมือจีบระหว่างแช่
- หนาวสั่นและการตอบสนองเปลี่ยนไปหลังขึ้นจากน้ำ
- สำลักน้ำหรือไม่ตอบสนองที่ต้องเรียกทีมช่วยเหลือทันที

เป้าหมาย: รู้ว่าใครพร้อมลง ต้องสังเกตอะไร
เมื่อไรควรหยุด และเมื่อไรต้องส่งต่อ

10.30–12.00 น. | ผู้สอน: โค้ชโคตะ

Icebath Fundamentals & Business

เข้าใจหลักการ สื่อสารคุณค่า และต่อยอดสู่การนำกิจกรรม Icebath

1 ที่มาและหลักการของ Icebath

- เรื่องราวของ Wim Hof กับการสร้างความสนใจเรื่องความเย็น
- ข้อแตกต่างของ Ice Bath กับ Cold Water Immersion
- เข้าใจว่าเป้าหมายของกิจกรรมมีผลต่อการออกแบบประสบการณ์อย่างไร

2 ประโยชน์และการตอบสนองของร่างกาย

- Metabolic Health: ไขมันสีน้ำตาลและบทบาทในการสร้างความร้อน
- Sports Recovery: การฟื้นตัว ความรู้สึกปวดล้า และการเลือกใช้ให้สัมพันธ์กับตารางฝึก
- Contrast Therapy: หลักคิดของการสลับร้อน–เย็น และความแตกต่างจากการแช่เย็นอย่างเดียว
- อุณหภูมิและระยะเวลา: ปัจจัยที่ทำให้ประสบการณ์และความเข้มข้นแตกต่างกัน
- ภูมิคุ้มกันและการอักเสบ: เรียนรู้จากงานวิจัย Wim Hof Method โดยแยกผลของโปรแกรมออกจาก Icebath เพียงอย่างเดียว
- ความตื่นตัวและอารมณ์: การตอบสนองของระบบประสาทและสารที่เกี่ยวข้อง
- การนอนและช่วงเวลา: แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากคลาส โดยแยกประสบการณ์ส่วนบุคคลออกจากผลลัพธ์ที่รับประกัน

3 เข้าใจลูกค้าและสื่อสารประโยชน์ให้ตรงความต้องการ

- สำรวจเป้าหมาย เช่น ฟื้นตัวจากกีฬา ผ่อนคลาย เปิดประสบการณ์ หรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น
- ฝึกถามและรับฟัง ก่อนเลือกอธิบายประโยชน์ที่เกี่ยวข้อง
- ฝึกตอบ “Icebath ดีอย่างไร และเหมาะกับฉันอย่างไร?” ให้เข้าใจง่าย
- ไม่ใช้ความเย็นจัดหรือระยะเวลาที่นานกว่าเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จ

10.30–12.00 น. | ผู้สอน: โค้ชโคตะ

Icebath Fundamentals & Business

จากความรู้ สู่การออกแบบบริการและการฝึกนำกิจกรรม

4 แนวคิดต่อยอดบริการและธุรกิจ

- รูปแบบบริการ: ครั้งเดียว แพ็กเกจ สมาชิก Private Group และกิจกรรมสำหรับองค์กร
- นำ Icebath ไปใช้ร่วมกับ Fitness, Spa, โรงแรม รีสอร์ต และ Wellness
- รู้จักโมเดลสถานประกอบการที่เริ่มจาก Icebath แล้วเพิ่มบริการตามพื้นที่ งบประมาณ และกลุ่มลูกค้า
- พิจารณาต้นทุนอุปกรณ์ น้ำ น้ำแข็ง บุคลากร การทำความสะอาด และเวลาต่อรอบ
- สร้างจุดต่างจากคุณภาพการดูแล ความชัดเจนของบริการ และประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม

5 Sound & Tibetan Bowl — การใช้ขันทิเบต

- รู้จักอุปกรณ์และบทบาทของเสียงในการสร้างบรรยากาศ
- ใช้เสียงเป็นจุดนำความสนใจกลับมาที่ลมหายใจและร่างกาย
- เรียนรู้การถือ การตี ระดับเสียง และจังหวะที่เหมาะกับกิจกรรม
- ฝึกใช้ขันทิเบตและรับฟังความแตกต่างของเสียง
- ใช้เสียงควบคู่กับการสื่อสารและการเฝ้าสังเกตผู้เข้าร่วม

6 บทบาทของลมหายใจและการเตรียมความสงบ

- เข้าใจบทบาทของลมหายใจในการเตรียมตัวและรับมือกับความไม่คุ้นเคย
- เรียนรู้และฝึก Breathwork ในรูปแบบต่าง ๆ
- เรียนรู้ Wim Hof Method Breathwork
- ฝึก Visama Vritti เพื่อผ่อนจังหวะลมหายใจตามความพร้อม
- เรียนรู้การนำเข้าสู่ Calm Down Stage ก่อนลงอ่าง
- แยก Breathwork บนบกจากการหายใจตามปกติระหว่างแช่

เป้าหมายของ Session

“เปลี่ยนประสบการณ์ของตัวเอง ให้เป็นทักษะที่ส่งต่อได้ เพื่อพาผู้อื่นก้าวผ่านความไม่คุ้นเคย ด้วยความเข้าใจ ความใส่ใจ และความเชื่อมั่นทีละลมหายใจ”