

اطلاعیه ورزشی

به اطلاع همکاران گرامی می‌رساند برنامه فعالیت های ورزشی اساتید و کارمندان محترم دانشگاه در سال جاری به شرح زیر می‌باشد.

حضور فعال همکاران گرامی در برنامه های ورزشی مورد انتظار و موجب دلگرمی بیشتر همکاران شما در اداره رفاه می‌باشد.

۱- تمرین تنیس روی میز برادران روزهای سه شنبه از ساعت ۱۶

(حداقل ۳۰ جلسه تا پایان سال ۹۵)

۲- کوهپیمایی عمومی روز های چهارشنبه از ساعت ۱۵/۳۰ از مقابل مخابرات دانشگاه تا چشمه چنار

(حداقل ۲۰ برنامه تا پایان سال ۹۵)

۳- برنامه کوهنوردی سالیانه

(حداقل ۵ برنامه صعود یک روزه تا پایان سال)

(۹۵)

۴- تمرینات شنا

ساعات آزاد استخر بر اساس برنامه های اعلام شده از طرف مدیریت تربیت بدنی دانشگاه

(حداقل ۶۰ جلسه تا پایان سال ۹۵ و ملاک حضور و غیاب، استفاده از دستگاه کارت خوان استخر می باشد.)

۵- کلاس بدنسازی و آمادگی جسمانی

برنامه خواهران

روز	سالن
شنبه ، دوشنبه و چهارشنبه ساعت ۱۵/۴۵ تا ۱۷/۴۵	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی وحدت اسلامی

برنامه برادران

روز	سالن
شنبه، دوشنبه و چهارشنبه ساعت ۱۸ تا ۲۰	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی وحدت اسلامی
یکشنبه و سه شنبه ساعت ۱۶ تا ۱۸	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی وحدت اسلامی

(حداقل ۴۵ جلسه تا پایان سال ۹۵)

بدیهی است اهداء کارت هدیه ورزشی در **پایان سال ۹۵** بعد از ارائه گزارش حضور همکاران محترم با رعایت سقف حضور اعلام شده در فعالیت های مذکور توسط **مربیان محترم** انجام می شود.

توجه :

به همراه داشتن کفش و لباس ورزشی مناسب در هر رشته الزامی است.

خواهشمند است از به همراه آوردن کودکان و سایر همراهان (غیر از پرسنل اصلی دانشگاه) خودداری فرمایید.

طبق مصوبه فدراسیون پزشکی ورزشی جهت شرکت در تمرینات و مسابقات ورزشی تهیه کارت بیمه ورزشی در هر سال الزامی است ولی با توجه به بیمه بودن اماکن ورزشی دانشگاه **ارائه کارت بیمه ورزشی** برای شرکت در کلاس های ورزشی و مسابقات داخلی دانشگاه الزامی نمی باشد و همکاران در تهیه کارت بیمه ورزشی مخیر می باشند.

عواقب نداشتن کارت بیمه ورزشی در حین حوادث ورزشی بعهدہ همکاران می باشد.

جهت تهیه کارت بیمه ورزشی از ساعت ۸ تا ۱۲ با به همراه داشتن کارت پرسنلی و عابر بانک (جهت پرداخت وجه) به انجمن پزشکی ورزشی استان واقع در بلوار هفت تن نبش کوچه ۲۰ مراجعه فرمایید.

مدیریت امور اداری – اداره رفاه