



دانشگاه صنعتی سهند
اداره تربیت بدنی

برنامه هفتگی سالن ورزشی دانشگاه

نیمسال اول سال تحصیلی ۹۶-۹۵

ایام هفته	۸/۳۰ الی ۱۰/۳۰	۱۰/۳۰ الی ۱۲/۳۰	۱۴ الی ۱۶	۱۶ الی ۱۸	۱۸ الی ۲۰	۲۰ الی ۲۲
شنبه	تربیت بدنی ۱ پسران	تربیت بدنی ۱ دختران	تیم های بسکتبال، تنیس روی میز و بدمینتون دختران	تربیت بدنی ۱ دختران	والیبال، بدمینتون و تنیس روی میز کارکنان	تیم های والیبال، بدمینتون، تنیس روی میز و کانگفو پسران
یکشنبه	تربیت بدنی ۱ پسران	تربیت بدنی ۱ دختران	تیم والیبال دختران	تربیت بدنی ۱ دختران	فوتسال، بدمینتون و تنیس روی میز اساتید	تیم های فوتسال و تکواندو پسران
دوشنبه	تربیت بدنی ۱ پسران	تربیت بدنی ۱ دختران	تیم های بسکتبال، تنیس روی میز و بدمینتون دختران	تربیت بدنی ۲ دختران	فوتسال، بدمینتون و تنیس روی میز کارکنان	تیم های بسکتبال، بدمینتون و تنیس روی میز پسران
سه شنبه	تربیت بدنی ۱ پسران	تربیت بدنی ۱ دختران	تیم والیبال دختران	تربیت بدنی ۲ دختران	والیبال، بدمینتون و تنیس روی میز اساتید	تیم های والیبال، بدمینتون و تکواندو پسران
چهارشنبه	تربیت بدنی ۱ پسران	تربیت بدنی ۱ دختران	تیم های فوتسال، تنیس روی میز و بدمینتون دختران	تربیت بدنی ۲ دختران	فوتسال یا والیبال، تنیس روی میز و بدمینتون کارکنان	تیم های بسکتبال، تنیس روی میز و کانگفو پسران
پنجشنبه	تایم آزاد پسران	تایم آزاد پسران	تایم آزاد پسران	تایم آزاد پسران	تایم آزاد پسران	تایم آزاد پسران
جمعه				تایم آزاد پسران	تایم آزاد پسران	تایم آزاد پسران

اداره تربیت بدنی دانشگاه وظیفه خود می داند که با فراهم نمودن امکانات ورزشی و برنامه ریزی دقیق، در راستای بهبود کمی و کیفی فعالیت های ورزشی و ارائه خدمات ورزشی شایسته برای تمامی ورزشکاران اعم از دانشجویان عزیز و همکاران محترم گام بردارد. بدیهی است که تحقق این اهداف مستلزم همکاری تمامی ورزشکاران می باشد. لذا خواهشمند است به نکات زیر توجه فرمایید:

- ۱- دانشجویان پسر برای رزرو تایم های آزاد می بایست روزهای شنبه از ساعت ۸ الی ۱۰ به سالن ورزشی دانشگاه مراجعه نمایند.
- ۲- دانشجویان دختر برای رزرو تایم های آزاد می بایست روزهای شنبه از ساعت ۱۰ الی ۱۲ و ۱۴ الی ۱۵ به اداره تربیت بدنی دانشگاه واقع در ساختمان شهید دکتر کاظمی آشتیانی مراجعه نمایند.
- ۳- تایم های آزاد بانوان (۱۲/۳۰ الی ۱۴ روزهای زوج) و تایم های آموزش پیلاتس بانوان (۱۲/۳۰ الی ۱۴ روزهای فرد) مستلزم رزرو قبلی نبوده و برای کلیه دانشجویان دختر و کارکنان و اعضای هیأت علمی خانم قابل استفاده هستند.
- ۴- به منظور کاهش آسیب دیدگی در فعالیت های ورزشی، لازم است در شروع هر فعالیت ورزشی نرمش های مقدماتی به طرز صحیحی انجام شده و از فعالیت های ورزشی افراطی جداً پرهیز شود.
- ۵- در هنگام آسیب دیدگی می بایست سریعاً با مرکز بهداشت دانشگاه به شماره های داخلی ۸۳۰۵ و ۸۳۰۷ یا شماره های ۰۴۱-۳۳۴۵۸۳۰۵ و ۰۴۱-۳۳۴۵۸۳۰۷ تماس حاصل نموده و از هر گونه اقدام غیر تخصصی اجتناب شود.
- ۶- مسئولیت استفاده صحیح از کلیه امکانات سالن ورزشی و رعایت نظافت و بهداشت بر عهده ورزشکاران محترم بوده و اداره تربیت بدنی دانشگاه ضمن در اختیار قرار دادن امکانات موجود، خواستار همکاری جدی تمامی ورزشکاران عزیز است.

با آرزوی سلامتی و موفقیت روزافزون برای تمامی ورزشکاران دانشگاه صنعتی سهند