



تقویم ورزشی

سازمان آتش نشانی
خدمات ایمنی شهرداری نجف آباد

سال ۱۳۹۶

تهیه شده در واحد تربیت بدنی سازمان

به نام خدا

باسلام و احترام خدمت تمام بهکاران گرامی که دستی در امر ورزش داشته و قدمی در این راستا بردارید و بارو حیه ای شاد و تنی سالم شرایطی بهتر و مطلوب تر برای خدمت رسانی به شهروندان عزیز محیامی سازید امیدواریم در سال ۱۳۹۶ بهتر از سال گذشته با بهکاری شما عزیزان این امر مهم را به نحو احسننت به انجام برسانیم .

✧ مسابقات ✧

ردیف	عنوان برنامه و شرح فعالیت	رده سنی	زمان برگزاری	مکان برگزاری	توضیحات
۱	دارت	کلیه پرسنل	فروردین	ایستگاه فرماندهی	انفرادی
۲	طناب کشی وطناب زنی	کلیه پرسنل	اردیبهشت	ایستگاه فرماندهی	وزن کشی و قرعه کشی برای انتخاب تیم ها
۳	تست های آمادگی جسمانی	۴ رده سنی	خرداد	سالن بدنسازی ایستگاه ۵	سه ماهه اول
۴	مسابقات گل کوچک	کلیه پرسنل	تیر	ایستگاه ۴	به مناسبت جام رمضان
۵	تست های عملیاتی	کلیه پرسنل	تیر	ورزشگاه	تست سالیانه
۶	دو میدانی (سرعت، استقامت)	۴ رده سنی	مرداد	پیست دو میدانی ورزشگاه	انفرادی
۷	تست های آمادگی جسمانی	۴ رده سنی	شهریور	سالن بدنسازی ایستگاه ۵	سه ماهه دوم
۸	تنیس روی میز	آزاد	مهر	ایستگاه فرماندهی	به مناسبت روز آتش نشان هفتم مهرماه
۹	مچ اندازی	کلیه پرسنل	آبان	ایستگاه فرماندهی	به مناسبت هفته تربیت بدنی
۱۰	تست های آمادگی جسمانی	۴ رده سنی	آذر	سالن بدنسازی ایستگاه ۵	سه ماهه سوم
۱۱	شطرنج	آزاد	دی	ایستگاه فرماندهی	قرعه کشی برای رقابت در مسابقه
۱۲	مسابقات دو میدانی به صورت تیمی	۴ رده سنی	بهمن	پیست دو میدانی ورزشگاه	به مناسبت دهه فجر
۱۳	تست های آمادگی جسمانی	کلیه پرسنل	اسفند	سالن بدنسازی ایستگاه ۵	سه ماهه چهارم

✧ بازدید و نظارت سالیانه ✧

ردیف	عنوان برنامه و شرح فعالیت	زمان اجرا	مکان اجرا	شیفت ها
۱	بازدید از مکان و فعالیت های ورزشی پرسنل و گزارش	طول سال	ایستگاه ۱	شیفت های ۱ و ۲ و ۳
۲	بازدید از مکان و فعالیت های ورزشی پرسنل و گزارش	طول سال	ایستگاه ۲	شیفت های ۱ و ۲ و ۳
۳	بازدید از مکان و فعالیت های ورزشی پرسنل و گزارش	طول سال	ایستگاه ۳	شیفت های ۱ و ۲ و ۳
۴	بازدید از مکان و فعالیت های ورزشی پرسنل و گزارش	طول سال	ایستگاه ۴	شیفت های ۱ و ۲ و ۳
۵	بازدید از مکان و فعالیت های ورزشی پرسنل و گزارش	طول سال	ایستگاه ۵	شیفت های ۱ و ۲ و ۳
۶	بازدید از سالن بدنسازی	طول سال	ایستگاه ۵	شیفت های ۱ و ۲ و ۳
۷	بازدید از فعالیت های ورزشی پرسنل ایستگاه	طول سال	کلیه ایستگاهها	شیفت های ۱ و ۲ و ۳

❁ فرهنگ ❁

ردیف	عنوان برنامه و شرح فعالیت	زمان اجرا	مکان اجرا	توضیحات
۱	تهیه بروشور مربوط به فعالیت های ورزشی ایستگاه های آتش نشانی	در طول سال	امور اداری سازمان ایستگاه فرماندهی	
۲	گردهمایی رئیس ایستگاه ها با مسئول تربیت بدنی	۲-۳ بار در طول سال	ستاد فرماندهی سازمان	
۳	تجلیل از قهرمانان و افراد فعال در ایستگاه ها	در طول سال	ستاد فرماندهی سازمان	
۴	اعزام پرسنل به اردوهای تفریحی و ورزشی	در طول سال	استان و خارج از استان	بهماهنگی مسئول گروه امداد و نجات سازمان
۵	تهیه مجله های ورزشی و کتب مربوطه جهت استفاده پرسنل	در طول سال	ایستگاه ها	
۶	همایش پیاده روی دسته جمعی پرسنل	در طول سال	پارک کوهستان، چهارباغ، پارک هزارگل، پارک فیروزه و ...	
۷	همایش کوه پیمایی	در طول سال	کوه های نجف آباد و اطراف آن	بهماهنگی مسئول گروه امداد و نجات سازمان
۸	همایش دوچرخه سواری	در طول سال	سطح شهر	

✧ آموزشے ✧

ردیف	عنوان برنامه و شرح فعالیت	زمان اجرا	مکان اجرا	توضیحات
۱	برگزاری کارگاه تغذیه و ورزشی	در طول سال	سالن آموزش فرماندهی	
۲	برگزاری کارگاه آموزشی پزشکی و ورزشی	در طول سال	سالن آموزش فرماندهی	
۳	برگزاری کارگاه آموزشی آسیب شناسی ورزشی	در طول سال	سالن آموزش فرماندهی	
۴	استفاده از مشاور آموزشی و ورزشی	در طول سال	سالن فرماندهی	
۵	بدنسازي و پرورش اندام	در طول سال	باشگاه بدنسازی ایستگاه ۵	

ورزشے

ردیف	عنوان برنامه و شرح فعالیت	زمان اجرا	مکان اجرا	توضیحات
۱	برگزاری نرمش صبحگاهی	بعد از اعلام بی سیم ها	ایستگاه ها	دوی نرم، حرکات کششی به مدت حداقل ده دقیقه
۲	برگزاری ورزش عصرگاهی	طبق برنامه	ایستگاه ها	شامل ورزش های دو، تنیس، داریت والیبال، بسکتبال، شطرنج، طناب زنی
۳				
۴				
۵				

