

دستورالعمل و قوانین استفاده از سالن ورزشی خوابگاه دخترانه دمشق

معاونت بین الملل دانشگاه علوم پزشکی تهران

(ویژه رشته یوگا – بانوان)

معاونت بین الملل دانشگاه به عنوان یکی از بزرگترین و جوانترین معاونت های دانشگاه بزرگ علوم پزشکی تهران، به دلیل برخورداری از اعضای هیات علمی، کارشناسان، دانشجویان و کارکنان پویا همواره در حال ارتقای سطح فعالیت‌های سلامت محور می باشد. در این راستا برای نشاط و سلامتی کارکنان، تلاش شده تا از فضاهای مشاع و قابل استفاده ی این معاونت به ویژه سالن های ورزشی خوابگاههای تحت اختیار جهت مهیا شدن امکانات ورزشی کارکنان و دانشجویان برنامه ریزی شود، بنابراین در **بهار و تابستان ۱۴۰۳** برنامه استفاده از سالن ورزشی خوابگاه دمشق برای **کارکنان و اعضای هیات علمی (بانوان)** بصورت رایگان در نظر گرفته شده است که خواهشمند است برای استفاده از این سالن رعایت موارد زیر صورت پذیرد:

- روز استفاده کارکنان برای یوگا از سالن فقط **روز یکشنبه** است (در صورت استقبال به دو روز در هفته ارتقا می یابد).
- ساعت استفاده کارکنان از سالن برای **یوگا سانس (۸-۷ صبح)** می باشد که در صورت تغییر درخواست ذینفعان، این ساعت تغییر خواهد کرد.
- ورود به خوابگاه و استفاده از سالن با ارائه کارت شناسایی امکان پذیر است.
- خواهشمند است از هرگونه جابجایی وسایل بدون هماهنگی با مسئول سالن یا خوابگاه خودداری شود.
- در حفظ و نگهداری وسایل نهایت همکاری را بفرمایید.
- حتما در زمان ورزش از **لباس ورزشی** اختصاصی برای سالن استفاده شود.
- برای حضور در ورزش یوگا بهتر است **مت یوگا یا زیرانداز شخصی و آجر یوگا** همراه خود داشته باشید.
- رعایت شئونات اسلامی در حین استفاده از سالن ضروری است.
- از ایجاد سر و صدا در فضای سالن ورزشی خودداری شود.
- رعایت بهداشت فردی و محیط سالن در زمان استفاده از وسایل، ضروری است.
- استفاده از **آب و داشتن بطری شخصی** در حین ورزش به شما عزیزان پیشنهاد میشود.
- حفظ آرامش و امنیت محیط خوابگاه برای دانشجویان در اولویت فعالیت‌های ما می باشد.
- با ورزش کردن تجربیات خوب خود را در محیط کار، فرهنگ سازی کنید.

با تشکر

معاونت دانشجویی فرهنگی پردیس بین الملل

بهار ۱۴۰۳