

## دستورالعمل نحوه اجرای ورزش روزانه (صبحگاهی و عصرگاهی) در اماکن عمومی (پارک ها و تفرجگاه ها، فضاهای طبیعی و ...)

الف-مقدمه:

آینده جامعه سالم و پویا در گرو پرورش نسلی تندرست و سالم آگاه ، پر تلاش ، توانمند و سلحشور است. یکی از مهمترین راههای دست یابی به این امر پرداختن به فعالیت های ورزشی قابل دسترسی می باشد . در این راستا تمرینات ورزشی منظم روزانه به عنوان یکی از موثرترین راه کارها ارتقاء سطح سلامتی آحاد جامعه و همچنین تحکیم مبانی انطباطی و آمادگی جسمانی و روانی خواهد بود.

ب-تعریف:

ورزش صبحگاهی مجموعه فعالیت های بدنی است که ثمره اصلی پرداختن به آن دستیابی به سلامت جسمی ، روانی ، اجتماعی و معنوی و ایجاد نشاط ، شادابی ، آمادگی و حوصله کار در فرد ، گروه و جامعه می باشد. برای تأمین سلامتی ، تندرستی ، آسایش و رفاه گنجاندن ورزش و فعالیت های بدنی در صبحگاهان یا عصر گاهان به عنوان یک ضرورت در برنامه زندگی و کار روزانه از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

اجرای ورزش صبحگاهی یا عصر گاهی منظم ، روزانه و با شیوه صحیح می تواند نقش بسیار مهمی در کسب آمادگی جسمانی ، روانی و نشاط و شادابی فرد داشته باشد. علاوه بر این موجب کاهش ابتدا به بیماری های قلبی- عروقی ، تقویت سیستم ایمنی بدن ، ارتقای سطح بهداشت روان(کاهش اضطراب ، افسردگی ، تنظیم و تعدیل میزان استرس و حتی تغییرات شخصیتی با پیدایش دیده مثبت نسبت به زندگی)، پیشگیری از پوکی استخوان (افزایش تراکم و رشد عرضی استخوان با افزایش جذب مواد معدنی) و بهبود کیفیت زندگی را بدنبال خواهد داشت.

ورزش صبحگاهی در آغاز فعالیت روز می تواند عامل مهمی در ایجاد نشاط ، شادابی آمادگی و حوصله کار و تأمین سلامت جسمی ، روحی و اجتماعی افراد باشدورزش عصرگاهی در پایان فعالیت های روزمره زندگی می تواند عامل مهمی در رفع خستگی ، تجدید قوا و تقویت آمادگی فرد باشد.

چشم انداز فدراسیون:حرکت بسوی ایران " فعال ، شاداب و سالم " تا افق ۱۴۰۴

د-اهداف:

۱( اجرای همسو و هماهنگ ورزش صبحگاهی و عصر گاهی در کلیه فضاها و اماکن عمومی ( پارک ها ، تفرجگاه ها و ... ) در سطح کشور

۲( تأمین ، حفظ و افزایش سطح سلامتی و آمادگی جسمی ، روانی و اجتماعی برای افراد جامعه

۳) (اصلاح شیوه زندگی روزمره و بهبود کیفیت زندگی

۴) (تبیین و ترویج شیوه زندگی سالم، فعال و بانشاط و رسیدن به چشم انداز فدراسیون: حرکت بسوی ایران " فعال، شاداب و سالم " تا افق ۱۴۰۴

۵) (فراهم نمودن فرصت پرداختن به ورزش برای همه اقشار جامعه با کمترین هزینه و در راستایی هماهنگ

۶) (پر بار کردن اوقات فراغت افراد جامعه در شبانه روز با پرداخت به ورزش

۹) (نظارت و کنترل بر فعالیت های آموزشی مربیان ورزش صبحگاهی

۸) (ترغیب و تشویق افراد جامعه برای شرکت در برنامه های ورزش همگانی و فعالیت بدنی

۹) (فراهم نمودن زمینه های توسعه و تعمیم ورزش همگانی در سطح جامعه

ه- اجرا:

اجرای صحیح، دقیق و دسته جمعی و گروهی، ورزش صبحگاهی و عصرگاهی (تمرینات ورزشی روزانه) در تمام اماکن عمومی از جمله پارک ها، تفرجگاه ها و فضاهای طبیعی و ... جهت دستیابی به اهداف اشاره شده در این دستورالعمل با حضور عموم مردم (مردان و زنان همه گروه های سنی و با هر سطح توانایی جسمی، روانی و اجتماعی و اقتصادی) لازم است توسط سازمان ها و نهاد های دولتی، عمومی و خصوصی برنامه ریزی و سازماندهی و توسط سازمان های سیاستگذار ورزش همگانی نظارت و کنترل شود و در یک برنامه تمرینی حداقل ۳۰ دقیقه و حداکثر ۶۰ دقیقه طبق اصول عملی تمرین اجرا می گردد.

۱) (نحوه اجرا:

(الف) زمان اجرای برنامه

۱) ((پام هفته در جلسات ۶۰ دقیقه ای در دو زمانبندی صبحگاهی و عصرگاهی.

((الف)) صبحگاهی در برنامه های تا ۶۰ دقیقه از ساعت ۰۵۰۰ تا ۰۹۰۰

((ب)) عصرگاهی در برنامه های ۶۰ دقیقه ای از ساعت ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰

(ب) ترتیب برنامه های ورزش صبحگاهی حول محورهای زیر انجام پذیرد:

۱) ((نیایش و دعا

۲) ((گرم کردن بدن (به مدت ۱۰ دقیقه) با الگوی:

((الف)) پیاده روی نرم و آرام به مدت ۵ دقیقه

((ب)) حرکات کششی به مدت ۵ دقیقه

((۳)) اجرای هدف تمرینی با الگوی:

((الف)) نرمش به مدت ۱۰ دقیقه

((ب)) دویدن نرم به مدت ۲۰ دقیقه

((د)) نرمش به مدت ۱۵ دقیقه

((۴)) (بازگشت به حالت اولیه یا سرد کردن بدن به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه

(ج) فضاها و اماکن

((۱)) (ایستگاه های ورزش صبحگاهی اماکن عمومی شهری شامل پارک ها و تفرجگاه های و فضاهای طبیعی

((۳)) (اماکن ورزشی روباز ( زمین های چمن و ... ) و سالن های سرپوشیده سازمان ها و نهادهای دولتی ، عمومی و خصوصی

(د) شرایط عمومی در اجرا:

((۱)) (رعایت شئونات اسلامی و ملی در کلیه ایستگاه های ورزش صبحگاهی و عصرگاهی الزامی است.

((۲)) (مکان و مربی ایستگاه های ورزش صبحگاهی و عصرگاهی آقایان و بانوان باید بطور کاملا مجزا پیش بینی و سازماندهی شود

((۳)) (کلیه علاقمندان در زمان اجرای ورزش صبحگاهی یا عصرگاهی از لباس های ورزشی حتی الامکان یکنواخت و دارای آرم و نشان ایستگاه ورزش صبحگاهی و عصرگاهی استفاده نمایند .پوشاک ورزشی آقایان شامل پیراهن، گرمکن و کفش ورزشی و بانوان شامل مانتو و شلوار ورزشی مصوب فدراسیون ، هد بند و مقنعه می باشد.

((۴)) (هنگام ورزش صبحگاهی و عصرگاهی می توان از موسیقی بدون کلام ، ورزشی و یا ضرب و زنگ زورخانه ای استفاده کرد.

((۵)) (مدیر مسئول هر ایستگاه موظف است تابلو حاوی نام و نشان ایستگاه و پیام های ورزشی و همچنین دستگاه صوتی مناسب با میکروفن بدون سیم و با گوشی را جهت بخش موسیقی و بیان فواید ورزش و تاثیر حرکات بر روی بخش های مختلف بدن توسط مربی را تهیه و در زمان اجرای ورزش صبحگاهی را در محل ایستگاه نصب نماید.

(ث) نکات ایمنی و بهداشتی:

۱)) (ایستگاه ها و فضاهای طبیعی ورزش صبحگاهی باید در زمین ها و سالن هایی مناسب با حداکثر تطابق با نحوه اجرا تمرینات ورزشی و رعایت اصول ایمنی و بهداشتی انتخاب شوند.

۲)) (حضور گروه پزشکی همراه خودرو حمل بیمار با تجهیزات لازم پزشکی در محل اجرای ورزش صبحگاهی و عصرگاهی الزامی است.

۳)) (کلیه افراد عضو ایستگاه های ورزش صبحگاهی و عصرگاهی مکلفند توسط پزشک معتمد وزارت ورزش و جوانان (هیئت پزشکی ورزشی استان یا شهرستان مربوطه) معاینه و پزشک فرم پیوست را در ابتدا عضویت و دوره های ۶ ماهه تکمیل و سلامت فرد را تأیید نماید.

۴)) (افراد مبتلا به بیماری های خاص به ویژه قلبی عروقی با مجوز پزشک معتمد وزارت ورزش و جوانان (هیئت پزشکی ورزشی استان یا شهرستان مربوطه) و اعلام سطح تمرینات ورزشی ویژه می توانند در ورزش صبحگاهی و عصرگاهی شرکت نمایند.

۵)) (بمنظور جلوگیری از بروز بیماریهای پوستی به کلیه افراد توصیه شود که پس از ورزش استحمام نمایند و لباس های ورزشی خود را بطور کامل شستشو داده و کفش های ورزشی خود را در محل مناسب قرار داده تا داخل آنها کاملاً خشک شوند.

۶)) (کلیه افراد شرکت کننده در ورزش صبحگاهی یا عصرگاهی مکلفند کارت بیمه حوادث ورزشی مربوط به فدراسیون پزشکی ورزشی را دارا باشند.

۷)) (افراد لازم است در مدت اجرای ورزش صبحگاهی و عصرگاهی از لباس ورزشی گشاد و نخی و کفش ورزشی لژدار و مناسب فصل استفاده نمایند.

۸)) (به منظور جلوگیری از آسیب های ناشی از تمرینات جداسازی گروه های سنی) در پنج گروه زیر ۳۴ سال ، ۳۵ تا ۴۴ سال ، ۴۵ تا ۵۹ سال ، ۶۰ تا ۷۴ سال و بالای ۷۵ سال ) در ایستگاه های ورزش صبحگاهی و عصرگاهی توصیه می شود.

۹)) (کلیه مربیان ایستگاه های ورزش صبحگاهی و عصرگاهی موظفند از اجرای حرکات ممنوعه ( برابر کتب راهنما ) در تمرینات ورزش صبحگاهی خودداری نمایند.

۱۰)) (کلیه اعضای ایستگاه های ورزش صبحگاهی پس از تمرینات می توانند با حضور مربی از دستگاه های بدن سازی پارکی استفاده نمایند یا به سایر ورزش های همگانی تحت پوشش فدراسیون بپردازند.

۱۱)) (سازمان ها و نهاد ها به منظور استمرار تمرینات ورزش صبحگاهی در مناطق باران خیز و گرم فضاهای بسته (کامل یا نیمه بسته) را پیش بینی نمایند .

۲) (سازمان ها و نهاد ها

(الف) سیاست گذاران

۱)) (معاونت نیروی انسانی نهاد ریاست جمهوری

۲((وزارت ورزش و جوانان

۳((فدراسیون ورزش همگانی ج.ا.ا.

(ب) ناظر

۱((ادارات کل ورزش و جوانان استان ها و شهرستان ها و بخش های سراسر کشور

۲((هیات های ورزش های همگانی استان ها، شهرستان ها و بخش های سراسر کشور و فدراسیون ورزشهای همگانی

(پ) مجری

۱((تربیت بدنی / کمیته ورزش وزارتخانه ها

۲((تربیت بدنی / کمیته ورزش سازمان ها و ادارات دولتی ، عمومی ، خصوصی و مردم نهاد

۳((هیات های ورزش همگانی تربیت بدنی سازمان ها و نیروهای تابعه ستاد کل نیروهای مسلح

۴((کمیته ورزش همگانی سایر فدراسیون های ورزشی

۵((تربیت بدنی دانشگاه ها و موسسات آموزشی

۶((تربیت بدنی سازمان ورزش بسیج کشور

۷((سازمان ورزش و تربیت بدنی شهرداری ها

۸((باشگاه های فرهنگی ورزشی

۵(ش) رح وظایف:

(الف) شرح وظایف مدیر ایستگاه

۱((مسئولیت ایستگاه ها ورزش صبحگاهی و عصرگاهی بعهده تربیت بدنی سازمان ها ، ادارات و نهادها، پارکها، مجتمع های مسکونی می باشد که باید یک مدیر مناسب انتخاب نمایند.

۲((کلیه مسئولیت های اجرائی به عهده مدیر ایستگاه می باشد.

۳((تعیین و معرفی مربیان مرد و زن ایستگاه و نظارت بر حسن انجام عملکرد آنها

۴)) (ابلاغ ، اجرا و نظارت بر کلیه دستورالعمل ها، آئین نامه ها و مقررات داخلی وزارت ورزش و جوانان و فدراسیون ورزش همگانی

۵)) (ثبت نام از بین علاقمندان ، ورزشکاران و پیشکسوتان ورزش

۶)) (کنترل سلامت و کارت بیمه ورزشی اعضاء ایستگاه

۷)) (همکاری با مامورین و بازرسین سازمان ها و نهاد های نظارتی

۸)) (ارائه گزارش مکتوب عملکرد ماهانه ، سه ماهه ، شش ماهه و سالانه ایستگاه ورزش صبحگاهی به سازمان ها و نهاد های مربوطه

۹)) (حضور مستمر، فعال و منظم در ساعات فعالیت هاو برنامه های ورزشی در ایستگاه ورزش صبحگاهی و عصرگاهی

۱۰)) (نکات ایمنی و بهداشتی برابر دستورالعمل های ابلاغی رعایت نموده و وضعیت بهداشت و ایمنی ایستگاه را همواره کنترل نمائید.

۱۱)) (نظارت بر برنامه های آموزشی با استفاده از برنامه و طرح درس های هدفمند

۱۲)) (ارزشیابی مربیان و اعضاء بر اساس روش های مصوب و ابلاغی

۱۴)) (رعایت کلیه مقررات و دستورالعمل ها و آئین نامه های مرتبط با فعالیت های فرهنگی ، اجتماعی و ورزشی

۱۵)) (برنامه ریزی و اجرای مسابقات و تورهای ورزش صبحگاهی و عصرگاهی به مناسبت های مختلف برای اعضاء

(الف)شرح وظایف مربیان ( زن و مرد) ایستگاه

۱)) (مربیان موظف به اجرای صحیح برنامه ورزش صبحگاهی و عصرگاهی برابر طرح درس مربوطه و توجه به سلامت اعضاء می باشند.

۳)) (مربیان موظف به کنترل اعضاء نسبت به رعایت نکات ایمنی و بهداشت می باشند.

۴)) (مربیان موظفند تمامی اعضاء را با توجه به ویژگی های جسمی و تن آنها در گروه های مختلف طبقه بندی و برنامه ورزش صبحگاهی و عصرگاهی را برابر طرح درس مربوطه اجرا نمایند.

۵)) (نظارت بر رعایت در حفظ شئون اسلامی و ارائه تذکرات لازم به افراد خاطی با حفظ ادب و متانت.

۶)) (گزارش ماهیانه کارکرد ایستگاه و وقایع و اتفاقات مشاهده شده را با پیشنهادات لازم به مدیر ایستگاه ارائه نمائید.

۷)) مربیان باید حضور به موقع در محل داشته باشند همچنین آمار افراد عضو ایستگاه را بطور روزانه ثبت و به مدیر ایستگاه تحویل نمایند.

۸)) (ارائه خدمات مشاوره ای ، آموزشی و توجیهی به اعضاء برابر خط مشی های ابلاغی

۶) (شرایط عمومی مدیران و مربیان ایستگاه های ورزش صبحگاهی و عصرگاهی

شرایط عمومی مدیران:

(الف) متدین به دین مبین اسلام یا یکی از ادیان رسمی کشور

(ب) پذیرفتن قانون اساسی و اعتقاد به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران

(پ) داشتن سلامت جسمی و روحی

(ت) داشتن صلاحیت اخلاقی و حسن شهرت

(ث) عدم اعتیاد به مواد مخدر

(ج) داشتن کارت پایان خدمت یا معافیت دائم یا ارائه گواهینامه اشتغال به خدمت معتبر

(چ) داشتن سوابق ورزشی و اطلاعات ورزشی مرتبط

(ح) داشتن حداقل مدرک تحصیلی فوق دیپلم

شرایط عمومی مربیان:

(الف) متدین به دین مبین اسلام یا یکی از ادیان رسمی کشور

(ب) پذیرفتن قانون اساسی و اعتقاد به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران

(پ) داشتن سلامت جسمی و روحی

(ت) داشتن صلاحیت اخلاقی و حسن شهرت

(ث) عدم اعتیاد به مواد مخدر

(ج) داشتن کارت پایان خدمت یا معافیت دائم یا ارائه گواهی حین خدمت

(چ) داشتن مدارک مربیگری یا مدرسی ورزشی صبحگاهی از فدراسیون ورزش های همگانی

(ح) داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم

(۷) (مدارک مورد نیاز جهت دریافت تاییدیه جهت مجوز ایستگاه ورزش صبحگاهی مجوز ایستگاه

کلیه سازمانهای همگانی ، افراد حقیقی و حقوقی که تمایل به اخذ مجوز ایستگاه ورزش صبحگاهی و عصرگاهی دارند می بایست با داشتن تاییدیه از هیات استانی و از طریق اداره کل ورزش و جوانان استان اقدام نمایند لذا جهت دریافت تاییدیه با داشتن مدارک ذیل به هیات استان مراجعه نمایند.

(الف) اصل فیش واریزی جهت صدور مجوز به مبلغ /۲۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب فدراسیون

(ب) یک برگ رونوشت تایید شده مدرک تحصیلی و مربیگری یا مدرسی ورزش صبحگاهی

(پ) یک برگ رونوشت کلیه صفحات شناسنامه

(ت) یک برگ رونوشت پشت و رو کارت ملی

(ث) یک برگ رونوشت کارت پایان خدمت یا معافیت دائم یا ارائه گواهینامه اشتغال به خدمت

(ج) یک برگ رونوشت کارت بیمه ورزشی با نام فدراسیون ورزش همگانی (سال جاری)

(چ) اصل معرفی نامه از سوی هیات ورزشی استان

(ح) عکس رنگی ۴×۳ پشت نویسی شده، ۴ قطعه

(خ) اصل برگه عدم سوء پیشینه کیفری

(د) اصل آزمایش اعتیاد به مواد مخدر ( به تائید آزمایشگاه معتمد وزارت ورزش و جوانان )

(ذ) اصل ارائه نظریه سلامت پزشکی ( به تائید پزشک معتمد وزارت ورزش و جوانان )

(ر) یک عدد پوشه روغنی آبی با گیره دو شاخه

( ۸ ) (شرایط عضویت در ایستگاه ورزش صبحگاهی

(الف) هر فرد علاقمند به اهداف ورزش صبحگاهی می تواند با توجه به مقررات ایستگاه و بدون پرداخت حق عضویت سالانه (رایگان) به عضویت ایستگاه در آید.

(ب) کلیه اعضا باید دارای کارت بیمه ورزشی به نام فدراسیون ورزش های همگانی باشند.



(پ)مدیر ایستگاه این حق را برای خود قائل می داند که هر زمان عضو پذیرفته شده بر خلاف مقررات و عدم رعایت موازین ایستگاه عمل نمود عضویت را از او سلب نماید.

(ت) اعضای هر ایستگاه می توانند از خدمات فرهنگی ، آموزشی و تفریحی و شرکت در تورهای گردشگری ایستگاه ورزش صبحگاهی در قبال پرداخت هزینه استفاده نمایند.

(ث) تکمیل فرم عضویت توسط همه اعضاء و ارائه آن به مدیر یا مربی ایستگاه

ث- دستورات هماهنگی:

۱) (کلیه سازمان ها ، ادارات و نهاد های دولتی ، عمومی ، خصوصی و مردم نهاد موظفند جهت توسعه و تعمیم ورزش همگانی در داخل ساعات اداری چهار ساعت در هفته شرایط را جهت اجرای ورزش صبحگاهی یا عصرگاهی کارکنان در اماکن و سالن های تحت پوشش خود یا پارک ها، تفرجگاه ها و فضاهای عمومی شهری و طبیعی با حضور مربی برابر این دستورالعمل به تمرینات ورزشی بپردازند.

۲) (ادارات کل تربیت بدنی استان ها و ادارات تربیت بدنی شهرستان ها و بخش های سراسر کشور موظفند که اماکن و سالن های ورزشی تحت پوشش خود را جهت اجرای ورزش صبحگاهی یا عصرگاهی حداکثر تا ۵۰ درصد تخفیف نرخ مصوب در اختیار سازمان ها ، ادارات و نهادها قرار دهند.

۳) (ادارات کل تربیت بدنی استان ها و ادارات تربیت بدنی شهرستان ها و بخش های سراسر کشور موظفند که به منظور حضور اقشار مختلف مردم و امکان بهره مندی آنها از امکانات موجود و در راستای توسعه ورزش همگانی کلیه اماکن و سالن های ورزشی تحت پوشش خود را همه روزه از ساعت ۵/۳۰ تا ۷/۳۰ صبح بطور رایگان جهت اجرای ورزش صبحگاهی در اختیار هیئت ورزش همگانی قرار دهند.

۴) (فدراسیون ورزش همگانی موظف است ظرف مدت ۶ ماه مدیران و مربیان ورزش صبحگاهی سراسر کشور را با اجرای دوره های مربیگری یا مدرسی آموزش ، تربیت و جهت اجرای ورزش صبحگاهی در ایستگاه های ورزش صبحگاهی و عصرگاهی سازماندهی نماید . همچنین برنامه آموزش مدون بازآموزی ، تکمیلی و آموزشی مدیران و مربیان ورزش صبحگاهی سراسر کشور را جهت تقویت و توسعه دانش و اطلاعات آنها تدوین نماید.

۵) (حق الزحمه مدیران و مربیان ورزش صبحگاهی به عهده سازمان ها ، ادارات و نهاد های دولتی ، عمومی ، خصوصی و مردم نهاد می باشد که آنها را در ایستگاه های ورزش صبحگاهی بکارگرفته اند که باید برابر آئین نامه پرداخت حق الزحمه مربیان و عوامل اجرایی برنامه ها و فعالیت های فدراسیون ورزش های همگانی محاسبه و پرداخت نمایند.

۶) (بکارگیری مدیر یا مربیان مورد نیاز ایستگاه ورزش صبحگاهی به صورت رسمی ، پاره وقت و قرار دادی برابر آئین نامه ها و دستورالعمل های استخدامی داخلی سازمان ، اداره و نهاد متبوع یا وزارت ورزش و جوانان و یا اداره کار و امور اجتماعی با نظر مدیریت کلان ایستگاه و پس از تأیید مسئولین ذی ربط انجام پذیرد.

۷) (ادارات کل تربیت بدنی و هیات های ورزش های همگانی استان ها و فدراسیون ورزش های همگانی در هفته تربیت بدنی همایش سالانه ایستگاه های ورزش صبحگاهی را در سطح استان ها و کشور به منظور بازآموزی و مهارت آموزی تمرینات ورزشی و تشویق فعالان و مدیران و مربیان ورزش صبحگاهی را برگزار نمایند.

۸) (کلیه ایستگاه های ورزش صبحگاهی سازمان ها ، نهاد ها و ادارات دولتی ، خصوصی ، عمومی و مردم نهاد موظفند از فدراسیون ورزش های همگانی برابر مقررات این دستورالعمل مجوز های لازم را دریافت نمایند.

۹) (فدراسیون ورزش همگانی و هیات های استانی در خصوص تشویق مدیران ، مربیان و ورزشکاران نخبه و فعال در حوزه ورزش صبحگاهی را در طول سال تشویق نمایند.

ج- نظارت و کنترل:

نظارت و کنترل بر اجرای این دستورالعمل به عهده فدراسیون ورزش های همگانی ج.ا.ا. و هیات های تابعه آن در سراسر کشور می باشد و سالانه گزارشی مکتوب از نحوه اجرای دستورالعمل و موانع و مشکلات به همراه پیشنهادات سازنده جهت ارسال به وزارت ورزش و جوانان ارائه می نماید