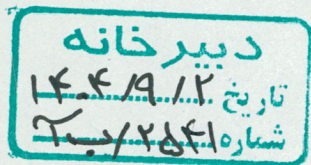


بسم خداوند متعال

مدیر اداری

معاونت اداری و پشتیبانی
معاونت مالی، اقتصادی

با احترام



- ① منظور بند ۱ از درزیش در دهه اول و زیش برای سدرتشی، سلامت بود و شاید حضور در باب ۵. حقه است بر نظر برسد
- ② با تسکین از هر نبرال نه شده و زیش کارندی صحیح است باید قبل و بعد از پایان کار اتفاق بنشیند و در تمام کتایب انکابتیست
- ③ در نشست شش نفره رایج است و رنج بر اهت حق الزحمه باشد. مورد بررسی و رسیدگی و جمع بنده برسم. عاینا

No: شماره:

Date: تاریخ:

Appendix: پیوست:

باشگاه فرهنگی ورزشی
آلومینیوم اراک
(یادداشت)



جناب آقای دکتر رجائیان
مدیر عامل محترم باشگاه فرهنگی ورزشی آلومینیوم اراک

با سلام و احترام

بدین وسیله مراتب تشکر و قدردانی خود را از حمایت‌ها، توجه و همراهی‌های ارزشمند جنابعالی در جهت بهبود شرایط کاری و ارتقای سلامت کارکنان اعلام می‌دارم. در همین راستا، به منظور ارتقای سلامت جسمانی و روانی کارکنان، افزایش بهره‌وری مجموعه و ایجاد محیط کاری پویا، پیشنهاد می‌گردد برنامه منظم تمرینات ورزشی کارکنان در ساعات اداری و روزهای فرد هفته (یکشنبه، سه‌شنبه و پنج‌شنبه) اجرا گردد.

با توجه به ساعات کاری رسمی کارکنان (۸:۳۰ الی ۱۷:۰۰) و محدودیت زمانی بسیاری از همکاران برای انجام فعالیت ورزشی خارج از این بازه، اجرای این طرح می‌تواند موجب افزایش انرژی، کاهش خستگی شغلی، بهبود تمرکز و ارتقای کیفیت عملکرد آنان گردد؛ ضمن آن‌که این برنامه به گونه‌ای طراحی شده است که هیچ‌گونه خللی در روند فعالیت واحدها ایجاد نشود.

۱. برنامه اجرایی طرح

✓ روزهای اجرا

یکشنبه - سه‌شنبه - پنج‌شنبه (روزهای فرد)

✓ تعداد جلسات

۳ جلسه در هفته برای هر کارمند

✓ مدت هر جلسه

۹۰ دقیقه



No: شماره:

Date: تاریخ:

Appendix: پیوست:

باشگاه فرهنگی ورزشی
آلومینیوم اراک
(یادداشت)



✓نوبت‌های ثابت تمرین

به منظور مدیریت ساده تر و نظارت بهتر:

• نوبت صبح ۹:۰۰:۰۰ الی ۱۰:۳۰

• نوبت ظهر ۱۳:۳۰:۰۰ الی ۱۵:۰۰

✓نحوه تقسیم بندی کارکنان

- کارکنان به صورت چرخشی و گروهی برنامه ریزی می شوند.
- در هر نوبت، حداکثر یک نفر از هر واحد به تمرین اعزام می گردد.
- به این ترتیب، هیچ واحدی بدون نیرو باقی نخواهد ماند و پاسخگویی اداری مختل نمی شود.
- نظارت بر تقسیم بندی، هماهنگی و کنترل حضور بر عهده واحد اداری خواهد بود.

✓محل تمرین

یک باشگاه ورزشی در نزدیکی محل کار، جهت جلوگیری از اتلاف زمان رفت و آمد.

۲. ✓مزایای اجرای طرح برای باشگاه

✓افزایش بهره وری و تمرکز کارکنان

فعالیت بدنی منظم موجب بازگشت کارکنان با انرژی و تمرکز بیشتر می شود.

✓کاهش آسیب های ناشی از کم تحرکی

تمرینات بدنی از بروز مشکلات اسکلتی-عضلانی (کمر، گردن، زانو) جلوگیری می کند.

✓بهبود روحیه و افزایش نشاط سازمانی

ورزش موجب کاهش استرس، افزایش تعاملات مثبت و بهبود رضایت شغلی می شود.

✓کاهش مرخصی استعلاجی و هزینه های درمانی

سلامت بهتر کارکنان در بلندمدت باعث کاهش هزینه های پزشکی سازمان خواهد شد.



No: شماره:

Date: تاریخ:

Appendix: پیوست:

باشگاه فرهنگی ورزشی آلومینیوم اراک



(یادداشت)

✓ ارتقای جایگاه باشگاه

این طرح نشان‌دهنده توجه مدیریت به سلامت منابع انسانی و استانداردهای سازمانی است.

۳. مدل‌های پیشنهادی پرداخت هزینه‌ها

(با حذف مدل ۵۰-۵۰ طبق درخواست شما)

مدل اول - مشارکتی (پیشنهاد اصلی)

• کارمند: ۳۰٪

• باشگاه: ۷۰٪

مزایا:

هزینه مناسب برای کارکنان، بار مالی قابل کنترل برای باشگاه، افزایش انگیزه و نظم.

مدل دوم - رایگان برای افراد منظم و مورد تأیید

• کارمند: ۰٪

• باشگاه: ۱۰۰٪

این مدل فقط شامل کارکنانی می‌شود که:

۱. در تمامی جلسات تعیین‌شده شرکت کنند

۲. غیبت نداشته باشند

۳. نظم و پایبندی آن‌ها توسط واحد اداری و مدیر مستقیم تأیید شود

مزایا:

• ایجاد انگیزه بسیار بالا

• تشویق همکاران به حضور منظم

• استفاده هدفمند از حمایت سازمان تنها برای افراد پایبند

انتخاب نهایی مدل هزینه با نظر و تأیید مدیرعامل محترم خواهد بود.



شماره: No:

تاریخ: Date:

پیوست: Appendix:

باشگاه فرهنگی ورزشی
آکومینیوم اراک
(یادداشت)



۴. پیشنهاد نهایی

با توجه به طراحی دقیق، کنترل شده و بدون ایجاد اختلال در روند کاری، خواهشمند است دستور فرمایید طرح مذکور به صورت آزمایشی به مدت سه ماه و در روزهای فرد هفته اجرا گردد. در صورت موفقیت، این برنامه می تواند به عنوان طرح دائمی سلامت کارکنان در مجموعه ادامه یابد.

رضا خاکی
حامدیر اداری

