

## ((شرح التدريبات والتمارين))

### ١- أنواع التمارين والتدريبات :

أ) تمرين الجري لمسافة (١٦٠٠ متر) .

\*تمرين الجري : يقيس هذا التمرين قوة تحمل التنفس والقلب وقوة تحمل عضلات الرجلين واتساع الرئة لدى الشخص في استنشاق كمية من الأوكسجين.

### ب) تمرين المعدة لمدة دقيقتين :

\*تمرين المعدة : يقيس تحمل عضلات المعدة وعضلات المعدة الجانبية.

### ج) تمرين الضغط لمدة دقيقتين :

\*تمرين الضغط : يقيس قوة تحمل عضلة الصدر والأكتاف وعضلة الذراعين ذات الثلاث رؤوس (ثراي سيبس).

## ٢- يجب الالتزام بالشروط التالية وإلا يحرم رجل الإطفاء من التمارين والتدريبات:

أ- يجب إحضار البطاقة المدنية الأصلية أو بطاقة العمل.

ب- يجب الالتزام بالزى الرياضي لأداء التدريبات (الفانيلة + شورت أو بنطلون + حذاء رياضي) .

ج- يجب عمل الفحص الطبي قبل التدريبات بالنموذج المخصص لذلك من رئيس المركز وتسليمها عند التدريب مع ختم الدكتور وذلك لسلامتكم.

د- الالتزام بموعد التمارين والتدريبات من الساعة الثامنة صباحاً لغاية العاشرة صباحاً ولن يتم استقبال أي شخص بعد الساعة العاشرة صباحاً.

شكراً لتعاونكم ؛؛

## ((شرح التدريبات والتمارين))

### أنواع التمارين والتدريبات:

- أ- تمرين الجري لمسافة (١٦٠٠ متر).
- ب- تمرين المعدة لمدة دقيقتين.
- ت- تمرين الضغط لمدة دقيقتين.

### ٢- يجب الالتزام بالشروط التالية وإلا يحرم رجل الإطفاء من التمارين والتدريبات:

- أ- يجب احضار البطاقة المدنية الأصلية أو بطاقة العمل.
- ب- يجب الالتزام بالزي الرياضي لأداء التدريبات (الفانيلة + شورت أو بنطلون + حذار رياضي).
- ت- يجب عمل الفحص الطبي قبل التدريبات بالنموذج المخصص لذلك من موقع الإدارة وتسليمها عند التدريب مع ختم الدكتور وذلك لسلامتكم.
- ث- الالتزام بموعد التمارين والتدريبات بالوقت المحدد لها ولن يتم استقبال أي شخص بعد ذلك الوقت.

### الرجاء الانتباه للملاحظات التالية:

١. يعفى من التمارين والتدريبات كل من (مخابر لاسلكي + مدخل بيانات) فقط.
٢. تنطبق التمارين والتدريبات لمن هم أقل من ٤٥ سنة (مواليد ١٩٦٧ وما فوق)
٣. على المتخلفين عن البرنامج التدريبي يجب أن يكون بعذر رسمي.



الإدارة العامة للإطفاء  
قطاع مكافحة  
وحدة السلامة والصحة المهنية

موعد التمارين والتدريبات الرياضية لرجال مكافحة في المراكز

- موعد التمارين والتدريبات: على حسب الرتب .
- المكان : مجمع الورش - الري - ملعب الشهداء - اللجنة الرياضية .
- الوقت : ٨:٠٠ صباحا الى ١٠:٠٠ صباحا .
- التاريخ : ٤/٢ الى ٢٠١١/٦/٢ .

الرتب	من	الى
رائد ونقيب	٤/٣	٤/٧
ملازم اول	٤/١٠	٤/١٤
ملازم	٤/١٧	٤/٢١
وكيل اول + وكيل ضابط	٤/ ٢٤	٤/٢٨
رقيب اول	٥/١	٥/٥
رقيب	٥/٨	٥/١٢
عريف	٥/١٥	٥/١٩
وكيل عريف	٥/٢٢	٥/٢٩

للمخلفين عن التمارين والتدريبات من ٥/٢٩ الى ٢٠١١/ ٦/٢ .  
تنبيه: تنطبق التمارين والتدريبات لمن هم اقل من (٤٥) سنة من تاريخ ميلاد ١٩٦٧ ميلادي وما فوق .  
ملاحظة: مرفق الشروط الخاصة بالتمارين والتدريبات الرياضية.

مع تحيات السلامة والصحة المهنية.