

کاربرگ برنامه نویسی روزانه

نام و نام خانوادگی (مراجعه کننده):

تاریخ:

ترم / هفته / جلسه / دقیقه										
ملاحظات	هدف	ابزار و تجهیزات	درصد 1RM	شدت تمرین	زمان استراحت	تکرار هر ست	تعداد ست	مدت زمان	نوع تمرینات	مرحله
										گرم کردن
										تمرین های اصلی
										سرد کردن

نام و نام خانوادگی مربی، امضاء:

نام و نام خانوادگی ناظر، امضاء:

کاربرگ معرفی به کارورزی

تصویر

<p>به استخر از هیئت نجات غریق استان</p> <p>با سلام احتراماً خانم/ آقای با کدملی باتوجه به با موفقیت گذراندن دوره مربیگری آب درمانی درجه ... فدراسیون نجات غریق و غواصی، جهت گذراندن دوره کارورزی مربوطه به مدت ۵۰ ساعت و حداکثر در ۶ ماه به حضور معرفی می گردد. مقتضی است پس از بررسی با تکمیل این کاربرگ، هیئت را از نتیجه امر تا تاریخ مطلع فرمایید. لازم به ذکر است به منظور شروع کارآموزی نامبرده، نسبت به تعیین ناظر در آن واحد اقدامات مقتضی را معمول فرمایید. کارورز در طول مدت کارورزی موظف به رعایت مقررات انضباطی آن واحد می باشد. مدارک اتمام کارورزی:</p> <ul style="list-style-type: none"> • کاربرگ تکمیل شده "برنامه نویسی روزانه آب درمانی" در حداقل ۲۴ نسخه برای حداقل بیست و چهار جلسه • کاربرگ تکمیل شده "یک دوره آموزش آی چی" <p>نام و نام خانوادگی رئیس هیئت تاریخ و امضاء</p>	<p>این قسمت توسط هیئت استان تکمیل شود.</p>
<p>به از</p> <p>با سلام بدین وسیله تایید می گردد نامبرده دوره کارورزی را به مدت ۵۰ ساعت تحت نظارت ناظر مجموعه گذرانده است. تاریخ شروع کارورزی: تاریخ پایان کارورزی:</p> <p>نام و نام خانوادگی مسنول تاریخ و امضاء</p>	<p>این قسمت توسط مدیر (داخلی) استخر تکمیل شود.</p>



کاربرگ یک دوره آموزش آی چی (Ai Chi)

نام و نام خانوادگی ناظر:

نام و نام خانوادگی مربی:

امضای ناظر	موضوع و نام کاتایها	تاریخ	ردیف
		۱۴۰۲ / /	جلسه اول
		۱۴۰۲ / /	جلسه دوم
		۱۴۰۲ / /	جلسه سوم
		۱۴۰۲ / /	جلسه چهارم
		۱۴۰۲ / /	جلسه پنجم
		۱۴۰۲ / /	جلسه ششم
		۱۴۰۲ / /	جلسه هفتم
		۱۴۰۲ / /	جلسه هشتم
		۱۴۰۲ / /	جلسه نهم
		۱۴۰۲ / /	جلسه دهم

*مدت زمان یک جلسه آی چی ۴۵ دقیقه (انفرادی) یا ۶۰ دقیقه (گروهی) می باشد که در زمان ثبت نام مراجعه کنندگان باید مشخص باشد.
*در مراحل نیمه پیشرفته به بعد، تمرینات یک جلسه آی چی الزاماً نباید به ترتیب بوده و بنا به برنامه مربی می تواند به صورت ترکیبی از چند کاتای ساده و پیچیده باشد.