

## همکاران گرامی با سلام،

احتراما، همانطور که مستحضردید، برای مقابله با گسترش شیوع بیماری کرونا، کشور در شرایط خاصی قرار گرفته و همه ما بایستی در منازل باقی بمانیم. اما این در خانه ماندن، قطعاً بر روی سلامتی بدنی ما تاثیر منفی خواهد گذاشت. از این رو، واحد خدمات عمومی و امور رفاهی (امور ورزش) با توجه به رسالت سازمانی خود، که همانا ارتقاء سطح سلامتی شادابی و نشاط کارکنان و خانواده محترم ایشان می باشد، در جهت کاهش اثرات سوء ناشی از کم تحرکی در منزل بصورت هفتگی تمریناتی از طریق سایت امور ورزش و کانال اطلاع رسانی امور ورزش در پیام رسان پوپک در اختیار همکاران محترم قرار می دهد. این تمرینات توسط مربیان با دانش شرکت طراحی شده و متناسب با شرایط مختلف بدنی، برنامه ریزی شده است.

همزمان نیز یک مسابقه عکاسی با موضوع ورزش در خانه در جریان می باشد. هر یک از همکاران می توانند سه عکس از انجام تمرین های ورزشی خود و خانواده برای این مسابقه ارسال نمایند. پس از ارسال و تایید عکس ها توسط امور ورزش، تصاویر در اختیار سایر همکاران قرار گرفته و مورد قضاوت قرار می گیرد. به تصاویری که بیشتر امتیاز را کسب نمایند جوایز نفیسی تعلق می گیرد. تصاویر ارسال بایستی با لباس ورزشی، حفظ شئونات، فرمت JPG و اندازه آنها از ۲ مگابایت بیشتر نباشد. سعی گردد قبل از ثبت تصاویر با تلفن همراه، کیفیت تصاویر کاهش داده شود تا به راحتی امکان ارسال عکس ثبت شده به سایت وجود داشته باشد. انشاءالله این مسابقه بصورت هفتگی برگزار خواهد شد و تصاویر هر هفته بایستی با محتوای تمرین های همان هفته هماهنگی داشته باشد.

## آموزش شرکت در مسابقه:

جهت ارسال تصاویر برای مسابقه بایستی ابتدا به وب سایت امور ورزش به نشانی <https://sport.msc.ir> وارد شده و پس از وارد نمودن نام کاربری و کلمه عبور، مطابق با تصویر زیر گزینه " مسابقه عکاسی " را انتخاب نمایید.



در مرحله بعدی نیز با کلیک بر روی دکمه ارسال تصاویر، نسبت به ارسال عکس های خود اقدام فرمائید. شما مجاز به ارسال سه تصویر در این مسابقه خواهید بود.

صفحه اصلی / شرکت در مسابقه ورزش در خانه (سری یک) ( آپلود عکس )

برای ارسال عکس کلیک کنید

تعداد عکس قابل آپلود در این مسابقه 3

در نهایت شما می توانید در خصوص تصاویر سایر همکاران اظهار نظر فرمایید. برای این منظور از گزینه " نظر خواهی در خصوص تصاویر سایر همکاران " استفاده نماید.

کارکنان

- نظرخواهی در خصوص تصاویر ارسالی همکاران
- مسابقه عکاسی
- ورزش در خانه

پس از باز شدن صفحه مربوطه مطابق با تصویر زیر، در صورتیکه که عکسی از نظر شما شایسته انتخاب شدن باشد بر روی گزینه لایک کلیک نمایید.

شرکت در مسابقه ورزش در خانه (سری یک) ( نظرخواهی )



علی ارجمندی اصل



## دسترسی به کانال امور ورزش در پیام رسان پوپک

جهت دانلود نرم افزار پیام رسان پوپک ویژه تلفن های همراه اندروید و IOS بایستی از مسیرهای زیر اقدام فرمائید.

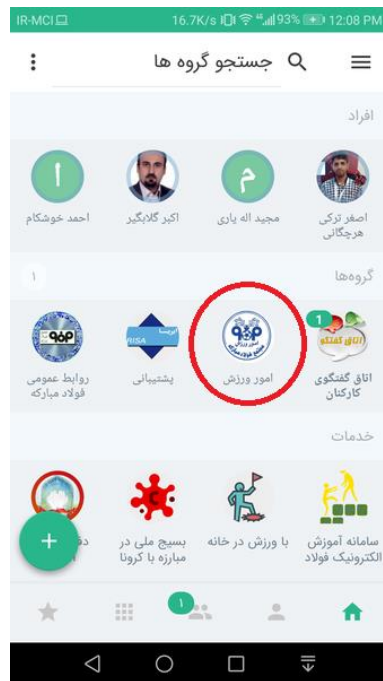
<https://poopak.msc.ir/etc/android/>

نسخه اندروید

<https://poopak.msc.ir/etc/ios/>

نسخه IOS

پس از وارد شدن به پیام رسان، می توانید از طریق کانال امور ورزش به تمرینات هفتگی و آخرین اخبار امور ورزش دسترسی داشته باشید.



با تشکر

خدمات عمومی و امور رفاهی-امور ورزش