বরাবর

মহাব্যবস্থাপক (প্রশাসন)

বড়পুকুরিয়া কোল মাইনিং কোম্পানী লিমিটেড

মাধ্যম: যথাযথ কর্তৃপক্ষ।

বিষয়: কোম্পানির জিমনেশিয়ামে সদস্য হওয়ার আবেদন।

জনাব,

সবিনয় নিবেদন এই যে, আমি বড়পুকুরিয়া কোল মাইনিং কোম্পানী লিমিটেড (বিসিএমসিএল)-এর একজন কর্মকর্তা/কর্মচারী (স্থায়ী/প্রেষণে নিযুক্ত)। আমি/আমরা (নিজে ও স্পাউজ) শরীর চর্চার লক্ষ্যে কোম্পানির জিমনেশিয়াম ব্যবহারের লক্ষ্যে সদস্য হতে ইচ্ছুক। আমি/আমরা কোম্পানির জিমনেশিয়ামের সদস্য হওয়ার লক্ষ্যে সদস্যপদের ফরমটি পূরণপূর্বক এই সঙ্গে সংযুক্ত করলাম।

এমতাবস্থায়, আমাকে/আমাদেরকে কোম্পানির জিমনেশিয়ামের সদস্য হওয়ার সুযোগ দিয়ে বাধিত করবেন।

আপনার বিশ্বস্ত,

……………

কর্মকর্তা/কর্মচারীর নাম, পদবী ও স্বাক্ষর

ছবি ১কপি করে (নিজ ও স্পাউজের)		সদস্য নং-

বড়পুকুরিয়া কোল মাইনিং কোম্পানী লিমিটেড

(পেট্রোবাংলার একটি কোম্পানি)

চৌহাটি, পার্বতীপুর, দিনাজপুর।

জিমনেশিয়াম সদস্য ফরম

তারিখ: ....

১	কর্মকর্তা/কর্মচারীর নাম		
২	পদবি		
৩	আইডি নম্বর		
৪	কর্মরত ডিপার্টমেন্ট / বিভাগ -এর নাম		
৫	অবসর গমনের তারিখ		
৬	বাসার ঠিকানা		
৭	স্পাউজ (স্বামী/স্ত্রী) এর নাম		
৮	স্পাউজ-এর মোবাইল নম্বর		
৯	স্পাউজ-এর পেশা		
১০	জরুরী প্রয়োজনে যোগাযোগের নম্বর, ব্যবহারকারীর নাম ও সম্পর্ক (২টি)	১)	
		২)	
১১	স্বাস্থ্যগত তথ্য :	কর্মকর্তা/কর্মচারী	স্পাউজ (স্বামী/স্ত্রী)
১১,১	উচ্চতা		
১১.২	ওজন		
১১.৩	স্বাস্থ্যগত কোনো দুর্বলতা আছে কি		
১১.৪	নিয়মিত কোনো ঔষধ সেবন করেন কি না: হ্যাঁ/না		
১১.৫	যদি সেবন করতে হয়, তবে কি কি ঔষধ সেবন করেন তার নাম		

☐ এই মর্মে অঙ্গীকার করছি যে, আমি/আমরা সম্পূর্ণ নিজ দায়িত্বে বিসিএমসিএল-এর জিমনেশিয়াম ব্যবহার করবো এবং জিমের সকল নিয়মকানুন মেনে চলবো। জিমনেশিয়াম ব্যবহারকালীন কোন প্রকার শারীরিক অসুস্থতা/দুর্ঘটনা/ক্ষয়-ক্ষতির জন্য আমি বিসিএমসিএল কর্তৃপক্ষকে দায়ী করবো না।

....	....
কর্মকর্তা/কর্মচারীর স্বাক্ষর, নাম ও পদবী	কর্মকর্তা/কর্মচারীর স্পাউজ-এর স্বাক্ষর ও নাম

বি.দ্র. : সদস্য ফরমটি স্বাক্ষর করার পর স্বাক্ষরিত ফরম এবং জিমনেশিয়াম ব্যবহারের নিয়মাবলীর একসেট ফটোকপি করে নিজের কাছে রাখুন।

জিমনেশিয়াম ব্যবহারের নিয়মাবলী

ক্র. নং	সাধারণ নিয়মাবলী:
১.	বিসিএমসিএল-এর সকল স্থায়ী কর্মকর্তা, কর্মচারী (পুরুষ, মহিলা, প্রেষণে কর্মরত) এবং তাঁদের স্ত্রী/স্বামীগণ সদস্যপদ গ্রহণের মাধ্যমে ব্যায়ামাগার ব্যবহার করতে পারবেন। তবে কর্মকর্তা, কর্মচারীগণের সন্তানরা জিমনেশিয়াম ব্যবহার করতে পারবে না।
২.	আগ্রহী কর্মকর্তা-কর্মচারীগণ আবেদনের পরে প্রশাসন বিভাগ/কমিটি কর্তৃক চূড়ান্তভাবে বাছাইপূর্বক জিমনেশিয়ামের সদস্য হিসেবে গণ্য হবেন। আবেদন ফরম কোম্পানির ওয়েবসাইটে এবং প্রশাসন বিভাগের জেনারেল সার্ভিসেস শাখায় এবং এই বিজ্ঞপ্তির সঙ্গে সংযুক্ত অবস্থায় পাওয়া যাবে। কর্মকর্তা, কর্মচারীগণের স্ত্রী/স্বামী ব্যায়ামাগার ব্যবহার করতে চাইলে কর্মকর্তা/কর্মচারীগণের আবেদনে তাদের নাম উল্লেখ করে স্বাক্ষর প্রদান করলেই হবে, আলাদাভাবে আবেদনের প্রয়োজন নেই।
৩.	উপরের ছকে বর্ণিত সময়সূচী অনুযায়ী জিমনেশিয়াম ব্যবহার করা যাবে। কোনো অবস্থাতেই নির্ধারিত সময়ের আগে বা পরে জিমনেশিয়াম ব্যবহার করা যাবে না।
	জিমনেশিয়াম ব্যবহারের নিয়মাবলী
১.	জিমনেশিয়াম ব্যবহারের পূর্বে নির্ধারিত রেজিস্টারে নাম, সদস্য নং, পদবি, বিভাগ এবং প্রবেশ ও বাহির হওয়ার সময় লিপিবদ্ধ করতে হবে ও স্বাক্ষর করতে হবে।
২.	জিমে শরীর চর্চার উপযুক্ত এবং শালীন পোশাক পরিধান করে জিমনেশিয়ামে প্রবেশ করতে হবে। পুরুষ কর্মকর্তাগণকে ফুল ট্রাউজার এবং ম্যাগি হাতা বা হাফ হাতা গেঞ্জি পরিধান করতে হবে।
৩.	জ্যেষ্ঠ কর্মকর্তা জিমনেশিয়ামে অবস্থানকালে কনিষ্ঠ কর্মকর্তা-কর্মচারীগণ কর্তৃক সুষ্ঠু পরিবেশ বজায় রাখতে হবে। জ্যেষ্ঠ কর্মকর্তাদেরকে জিম ব্যবহারে অগ্রাধিকার দিতে হবে।
৪.	জিমনেশিয়ামে উচ্চস্বরে কথাবার্তা বলা, চিৎকার করা, মোবাইল ফোনে লাউড স্পিকারে গান শোনা বা ভিডিও দেখা, অপ্রয়োজনীয় হৈ-চৈ বা অশালীন কোনো আচরণ করা যাবে না; সর্বোপরি অন্য সদস্যের অসুবিধা হয় এমন কোনো আচরণ করা যাবে না।
৫.	অন্যকে জিম করার সুযোগ প্রদান করতে হবে। কোনো ইকুইপমেন্ট টানা ১৫ মিনিটের বেশী ব্যবহার করা যাবে না। শরীর চর্চার সরঞ্জাম/ইকুইপমেন্ট ব্যবহারে পারস্পরিক সম্মান রক্ষা করতে হবে, কখনই অন্য সদস্যের অগ্রাধিকার লঙ্ঘন করা যাবে না।
৬.	ব্যবহার শেষে জিমনিশিয়ামের সরঞ্জামাদি অন্যের ব্যবহার উপযোগী করে পরিষ্কার করুন (ঘাম হলে শুকিয়ে ফেলুন) এবং গুছিয়ে রাখুন।
৭.	জিমনেশিয়ামের ভিতরে সাধারণ স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলুন। নিজস্ব পানির বোতল, তোয়ালে ইত্যাদি ব্যবহার করুন।
৮.	প্রাইভেসি সকলের অধিকার, কাজেই পুরুষ কর্মকর্তা/কর্মচারী/স্পাউজ জিমনেশিয়ামের ভিতরে কারো অনুমতি ব্যতীত ছবি তোলা/ভিডিও করা থেকে বিরত থাকুন।
৯.	জিমনেশিয়ামে কোনো প্রশিক্ষক না থাকায় প্রত্যেক ব্যবহারকারী নিজ দায়িত্বে জিম ইকুইপমেন্ট ব্যবহার করবেন। জিম ইকুইপমেন্টের অপব্যবহার বা ইচ্ছাকৃতভাবে কোনো কারণে ক্ষয়ক্ষতি হলে সংশ্লিষ্ট ব্যবহারকারী দায়ী থাকবেন।
১০.	যেকোনো প্রকার দূর্ঘটনা বা অযাচিত পরিস্থিতি এড়াতে জিমনেশিয়ামে একা থাকা অবস্থায় ভারী সরঞ্জমাদি ব্যবহার করা যাবে না। অন্তত:পক্ষে অপর একজন সদস্যের উপস্থিতিতে ভারী সরঞ্জামাদি ব্যবহার করা যাবে।
১১.	জিমনেশিয়ামের ভিতরে কেবলমাত্র খাবার পানি ছাড়া অন্য কোনো প্রকার খাবার বা পানীয় আনা ও খাওয়া যাবে না। জিমে ধুমপান করা যাবে না।
১২.	জিম ইকুইপমেন্ট সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হবে; জিমের ইকুইপমেন্ট-এর প্রোগ্রাম বা মুড সম্বন্ধে পরিপূর্ণভাবে না জেনে ইচ্ছামতো উল্টা-পাল্টাভাবে পরিবর্তন করা যাবে না; প্রয়োজনে অভিজ্ঞ সদস্যদের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। ব্যবহার শেষে ইকুইপমেন্ট যথাস্থানে সংরক্ষণ করতে হবে এবং জিম কর্ণারের পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে।
১৩.	মহিলা কর্মকর্তা ও ভাবীদের জিমনেশিয়ামে অবস্থানের সময় কেউ কোন প্রকার ক্যামেরা/ফোন নিয়ে প্রবেশ এবং স্থির চিত্র/ভিডিও ধারণ করতে পারবে না।
১৪.	মহিলা কর্মকর্তা ও ভাবীদের জিমনেশিয়ামে অবস্থানের সময় কোন সাবালক ছেলে/পুরুষ জিম কর্ণারের আশেপাশে অবস্থান করতে পারবে না।
১৫.	জিমনেশিয়ামের কোনো ইকুইপমেন্ট বাইরে নেওয়া বা অনুমতি ব্যতীত স্থান পরিবর্তন করা যাবে না।
১৬.	জিমনেশিয়ামের শৃঙ্খলা ও নিরাপত্তার স্বার্থে কোনো কর্মকর্তা-কর্মচারীর সন্তান জিমনেশিয়ামে প্রবেশ করতে পারবে না।
১৭.	জিমনেশিয়ামে অবস্থানকালে কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত দুর্ঘটনার জন্য কর্তৃপক্ষ দায়ী থাকবে না।
১৮.	জিমনেশিয়ামে শৃঙ্খলা, নিরাপত্তা বজায় রাখতে সকল ব্যবহারকারীকে কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা অনুসরণ করতে হবে।
১৯.	জিমে ব্যায়াম করার সময় কোনোরূপ শ্বাস কষ্ট হলে বা অসুস্থ বোধ করলে বা শারীরিক কোনো সমস্যা বোধ করলে সাথে সাথে ব্যায়াম বন্ধ করে পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে; প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে।
২০.	কোনো সদস্য জিমের নিয়ম না মানলে তার সদস্যপদ বাতিলসহ প্রশাসনিক ব্যবস্থা গ্রহণ করা হবে।