

ورزش و محیط زیست

محمده پناهی کل تپه
بابک پور ناهید کل تپه
یوسف پور حبیب
مریم قمری



انتشارات مولفان تهران



انتشارات مولفان تهران

ورزش و محیط زیست

عنوان و نام پدیدآور: ورزش و محیط زیست / محمد پورپناهی کل تپه ... [و دیگران].
 مشخصات نشر: بابل: مولفان تهران، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص: جدول، نمودار.
 شابک: ۷۷۶۵-۳۰-۲-۹۷۸-۶۰۰-۱۴۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: مولفین محمد پورپناهی کل تپه، بابک پورپناهی کل تپه، یوسف پورحبیب، مریم قمری.
 موضوع: ورزش — جنبه‌های زیست محیطی
 موضوع: حفاظت محیط زیست
 موضوع: ورزش — جنبه‌های بهداشتی
 موضوع: ورزشکاران — بهداشت
 شناسه افزوده: پورپناهی کل تپه، محمد، ۱۳۶۱-
 رده بندی کنگره: TD۱۷۰/۴۱۳۹۴
 رده بندی دیویی: ۳۶۳/۷
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۳۳۸۴۸

مولفین: محمد پورپناهی کل تپه، بابک پورپناهی کل تپه، یوسف پورحبیب، مریم قمری

ناشر: انتشارات مولفان تهران

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

طراح جلد و صفحه آرا: حسن علامه زاده

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۷۷۶۵-۳۰-۲-۹۷۸-۶۰۰-۱۴۰۰۰۰

قیمت: ۱۴/۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات: بابل-خیابان مدرس-چهارراه فرهنگ-ساختمان نارنج

۰۱۱-۳۲۲۰۴۸۶۲-۳۲۲۰۴۸۶۳-۳۲۱۹۰۶۰۲

moalefanetehran@yahoo.com

مسئولیت کلیه مطالب مندرج در کتاب به عهده مولفین بوده و حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ می باشد.

• کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است.

• تکثیر، تماماً یا بخشی از این اثر چه بصورت حروفچینی، چاپ افست، پلی کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ غیر قانونی و ممنوع می باشد.

• این اثر مشمول قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب سال ۱۳۴۸ است.

• هر شخص حقیقی یا حقوقی، تماماً یا بخشی از این اثر را بدون کسب مجوز از ناشر به نشر برساند، پخش یا عرضه بنماید، مورد پیگرد قانونی

قرار می گیرد.

گفتار مولف

بدون شک ارزش و اهمیت ورزش و تربیت بدنی بر کسی پوشیده نیست و اگر این پدیده حیاتی خوب شناخته شود، مشخص می‌کند که همچون دیگر مسائل اجتماعی و اقتصادی، از قبیل آموزش، صنعت، کشاورزی و تعلیم و تربیت، تغذیه و بهداشت دارای چنان رسالتی است که می‌تواند عامل پشتیبانی محکمی برای پیشبرد اهداف باشد.

نقش سلامت در فعالیتهای ورزشی یک ورزشکار حرفه‌ای یا تفریحی، چنان مهم و حیاتی است که همگان انتظار دارند، ورزشکاران بیش از همه به ارتباط میان انسان و محیط زیست سالم توجه نشان دهند. نظر به اهمیت موضوع مدیریت اماکن ورزشی و مباحث زیست محیطی و بهداشتی در عصر حاضر و همچنین علاقه و نیاز ورزش افکار جامعه به فعالیتهای ورزشی، نیاز به برقراری ارتباطی هماهنگ و تنگاتنگ میان موارد فوق‌الذکر می‌باشد. هدف بهداشت ورزشی ایجاد محیطی سالم و به دور از هر گونه موارد غیر بهداشتی برای انجام فعالیتهای بدنی مناسب و نشاط‌انگیز است. در اکثر کشورهای توسعه یافته اقداماتی شایان توجه در این زمینه صورت پذیرفته است. در این میان، برنامه محیط زیست سازمان ملل متحد با همکاری کمیسیون ورزش و محیط زیست کمیته بین‌المللی المپیک در چند سال گذشته، فعالیت‌هایی را انجام داده‌اند. در این زمینه، در دهان فوق با همکاری مجامع علمی دنیا، اقدام به تهیه و انتشار مجموعه‌های آموزشی و علمی مرتبط با موضوعات زیست‌محیطی و ورزشی نموده‌اند. تمامی علوم برای یکپارچه کردن و رسیدن به دید مناسبی و فراگیر در زمینه ایمنی، بهداشت و محیط زیست از الگوی نظام واحدی برای مدیریت استفاده می‌نمایند که به دلیل پیوستگی و درهم تنیدگی این مقوله‌ها نظامی واحد به نام (سیستم سلامتی، ایمنی و محیط زیست) تشکیل گردید. دید مدیریتی و فزاینده‌ای در این زمینه باعث کارایی این ۳ مقوله خواهد شد. محیط ناسالم و غیر ایمن باعث به خطر افتادن سلامتی و بالا رفتن ضریب خطای انسانی می‌شود. خطای انسانی باعث شکست فعالیتهای ایمنی خواهد شد و حادثه به وجود می‌آید. حادثه باعث تخریب محیط زیست و از بین رفتن منابع انسانی می‌شود و این خود آغاز چرخه‌ای دیگر خواهد شد، که به انسان ناسالم می‌انجامد.

محمد پورپناهی کل تپه

فصل ۱- تعاریف و مفاهیم محیط زیست و ورزش

۸	مقدمه
۱۱	اگرزری چیست؟
۱۱	اثرات منفی محیط زیست ناسالم در ورزش
	فصل ۲- ریخته ورزش و محیط زیست
۱۵	تشکیل کمیسیون ورزش و محیط زیست در ایران
۱۵	سابقه فعالیت‌های بهداشتی و سلامت محیطی در جنبش المپیک
۲۰	بیانیه ریو در خصوص ورزش و توسعه پایدار
	فصل ۳- نقش متقابل ورزش و محیط زیست
۲۶	نقش ورزش و تربیت بدنی در سطح فرارجامعه
۲۷	به حداکثر رساندن جوانب مثبت ورزش
۲۷	ورزش و توسعه انسانی پایدار
	فصل ۴- ورزش و توسعه پایدار
۳۶	اهداف توسعه پایدار
۳۶	اهداف اقتصادی
۳۷	اهداف اجتماعی
۳۷	ابزارهای توسعه پایدار
	فصل ۵- فعالیت بدنی و ارتباط آن با محیط زیست در ایران
۴۱	آلودگی
۴۲	آلودگی هوا
۴۴	محیط زیست
۴۶	مدیریت منبع و پسماند
۴۷	منابع تجدید پذیر
۴۷	ارتباط محیط زیست با تندرستی
۴۸	علل اصلی ایجاد مشکلات بهداشتی در سلامت جسم
۴۹	درک اثرات محیط زیست ناسالم بر ورزش
۵۰	تهدیدات زیست محیطی برای ورزش و جامعه ورزشکاران
۵۰	ورزش پایدار و سلامت جامعه

فصل ۶- آلاینده های شهری و اثرات آن بر ورزش

۵۴	اکسیدهای کربن
۵۴	اکسیدهای گوگرد
۵۵	اکسیدهای نیتروژن
۵۵	ترکیبات آلی
۵۵	وارونگی جو شهری
۵۷	بهداشت و عوامل بیماری زا
۵۸	انگل ها
۵۸	ویروسها
۶۱	آلودگی آب

فصل ۷- حفظ محیط زیست با مشارکت در فعالیت بدنی

۶۴	تعاریف و مفاهیم مشارکت
۶۵	دلایل ایجاد مشارکت در ورزش
۶۵	مزایا و فرصت های مشارکت مردمی
۶۶	مشارکت در فعالیت بدنی
۶۹	محدودیت های شرکت در فعالیتهای ورزشی
۷۲	فضاهای ورزشی
۷۳	کاربری های ورزشی
۷۳	فضاهای سبز شهری و پارکها

فصل ۸- پیشنهادات مدیریتی برای داشتن محیط سالم جهت فعالیت بدنی

۷۶	استانداردها و ضوابط
۷۶	استانداردهای خروجی فضاهایها مقدمه و تعاریف
۷۸	استانداردهای هوای پاک
۷۹	استانداردهای آلودگی صوتی
۸۰	مجموعه دستورالعمل ایمنی و بهداشت در سالن های ورزشی
۸۴	اصول پایه برای اقدامات مناسب زیست محیطی در جامعه ورزشی
۸۶	اصول حفاظت زیست محیطی
۹۶	توصیه هایی برای حمل و نقل اکولوژیک
۹۷	توصیه هایی برای صرفه جویی در مصرف انرژی
۹۸	توصیه هایی برای مدیریت کارآمد آب
۱۰۰	توصیه هایی در جهت مدیریت کارآمد زباله
۱۰۲	اصطلاحات و واژگان کاربردی و تخصصی محیط زیست
۱۰۵	مروری بر تحقیقات انجام شده
۱۰۷	تحقیقات انجام شده در خارج کشور
۱۱۷	جمع بندی
۱۱۹	منابع