

مدیریت ایمنی و بهداشت اماکن و رشته‌های ورزشی

دکتر محمد کاشف (دانشیار دانشگاه ارومیه)
اسکندر حسین یار (کارشناس ارشد مدیریت ورزشی)

ویراستار علمی: دکتر حسام الدین اشراقی
ویراستار ادبی: رسول کردی

۱۳۹۱

انتشارات هتمی
(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



انتشارات حتمی

ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

مدیریت ایمنی و بهداشت اماکن و رشته‌های ورزشی

دکتر میرمحمد کاشف (دانشیار دانشگاه ارومیه)

اسکندر حسین پور (کارشناس ارشد مدیریت ورزشی)

ویراستار علمی: دکتر حسام الدین اشراقی و ویراستار ادبی: رسول کردی

صفحه آرای: المیرا میرموسوی

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۱ - چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۷۵-۸ ISBN: 978-600-5751-75-8

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت - جنب بانک صادرات - ساختمان ۱۴۸۴

تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ - فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

فروش و پخش: تهران - خیابان انقلاب - ۶۶۴۰۳۱۶۲۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)

<http://www.HatmiSS.ir> ** HatmiSS.pub@gmail.com

SMS: 3000 25 76

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و همکاران مصوب ۱۳۴۸ ه.ش.
هکس نام و یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، موقوف پولی و یا غیره، نمی‌تواند کپی،
و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند. مؤلف و ناشر هر دو مجاز به اقامه دعوی
و پیگیری حقوق خود می‌باشند.

سرشناسه: کاشف، میرمحمد، ۱۳۳۷ -

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت ایمنی و بهداشت اماکن و رشته‌های ورزشی/میرمحمد کاشف، اسکندر حسین پور؛ ویراستار علمی: حسام الدین اشراقی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۲۱۰ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۷۵-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تمرین (ورزش) -- جنبه‌های ایمنی

موضوع: تمرین (ورزش) -- بهداشت

شناسه افزوده: حسین پور، اسکندر، ۱۳۵۷ -

شناسه افزوده: اشراقی، حسام، ۱۳۵۶ -، ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۱۶۴۰/۱ QP7۰۱

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۰۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۴۲۷۴۶

فهرست مطالب

۷	فصل اول: کلیات ایمنی و بهداشت
۴۱	فصل دوم: ایمنی در اماکن ورزشی
۷۹	فصل سوم: ایمنی رشته‌های ورزشی (تفریحی و قهرمانی)
۱۱۳	فصل چهارم: بهداشت اماکن ورزشی
۱۳۷	فصل پنجم: بهداشت در ورزش و فعالیت‌های ورزشی
۱۶۱	فصل ششم: بهداشت پوشاک ورزش
۱۷۱	فصل هفتم: ورزش و بیماری
۱۹۱	فصل هشتم: مواد نیروزا و دوپینگ
۱۹۹	فصل نهم: کمک‌های اولیه در ورزش

پیشگفتار

در زمانی بسر می‌بریم که تغییر و تحول در تمام امور به سرعت رخ می‌دهد و همگام با این تحولات، علوم مختلف یافته‌ها و شیوه‌های جدیدی را معرفی می‌کنند تا تسهیلاتی را برای بهتر زیستن فراهم آورند.

شواهد علمی حاکی از آن است که فعالیت جسمانی منظم و آمادگی جسمانی بالا، باعث بهبود وضعیت سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها شده و می‌تواند جزئی از درمان بیماری‌ها باشد. متخصصان تأثیر ورزش را در پیشگیری از بیماری‌های مزمن، نظیر تأثیر واکسن‌ها در پیشگیری از بیماری‌های عفونی و میکروبی می‌دانند. همچنین فعالیت جسمانی می‌تواند نقش مهمی در کنترل و درمان بیماری‌ها داشته باشد. در بیماری‌هایی مثل دیابت، حمله قلبی و کمردردها و زانو دردها، این نقش بارزتر است. امروزه افراد به اهمیت ورزش و عوارض بی‌تحرکی برای جسم و روان بیشتر پی برده‌اند. اگر فعالیت بدنی درست انجام شود برای تمامی اعضای بدن مفید است، وضعیت قلب و ریه‌ها را بهبود می‌بخشد، فواصل را متحرک و انعطاف پذیر نگه می‌دارد، کشش عضلانی را حفظ می‌کند و توان و نیروی فرد را افزایش می‌دهد، خواب، آگاهی و هوشیاری را بهبود می‌بخشد و در کنترل وزن نیز مؤثر است. اما گاهی همین فعالیت‌های ورزشی اگر در محیط غیر ایمن و غیربهداشتی و به شیوه نادرست انجام شود نه تنها برای سلامت مفید نیست بلکه ممکن است آسیب‌های نسبتاً جدی را به ما وارد کند.

از طرفی مرگ و معلولیت در اثر سوانح می‌رود تا یکی از جدی‌ترین مشکلات و سلامت عمومی جامعه تبدیل شود. آمارها اگرچه در کشورهای پیشرفته برآیه ازدیاد می‌رود اما آنها توانسته‌اند با بهره‌گیری از تمامی توان علمی خود آن را تحت کنترل درآورند. دست‌اندرکاران کنترل سوانح در کشورهای توسعه یافته اعتقاد دارند که تا سال ۲۰۲۰ تنها شاهد رشد ۵۰ درصدی مرگ و معلولیت ناشی از استفاده از امکانات ناامن خواهیم بود و برای پیشگیری از حوادث خصوصاً در اماکن ورزشی باید فضاها و تجهیزاتی امن به همراه آموزش‌های لازم در اختیار استفاده‌کنندگان قراردهیم تا شاهد حوادث ناگوار در جامعه نباشیم.

در کشورهای صنعتی تخمین زده می‌شود که سالانه بیش از ۲۲۴ بیلیون دلار مستقیماً صرف خدمات پزشکی، نوتوانی و کاهش بهره‌وری شود. این هزینه‌ها در طی سال‌های اخیر حدود ۴۲ درصد افزایش را نشان داده است. پیشگیری از سوانح نیازمند سرمایه‌گذاری قابل توجهی است.

پژوهش‌های اقتصادی نشان داده است که هر ۱ دلار هزینه در کلاه‌های ایمنی دوچرخه‌سواران، ۳ دلار پس‌انداز را به دنبال خواهد داشت. موضوع حائز اهمیت در بحث ایمنی و بهداشت این است که چگونه می‌توان از ابزارهای لازم، در جهت رشد و توسعه تمامی جوانب ورزشی استفاده نمود تا مطابق با استانداردهای جهانی باشد؟ پیشرفتی که در ورزش و فعالیت‌های تفریحی در گستره جهان بوجود آمده است. هر زمان فعالیت‌های ورزشی و تفریحی جدیدی عرضه و معرفی می‌کند و انتظار می‌رود که ورزشکاران و تماشاگران فعالیت‌های خود را در یک محیط امن با تجهیزات ایمن و مناسب انجام دهند.

نیاز شدید جامعه امروزی و ضرورت توجه به مشکلات تغذیه ای و اضافه وزن و مشکل چاقی بر اهمیت مسائل افزوده است به همین دلایل باید مکان‌های مناسبی از نظر ایمنی و بهداشت برای ورزش جامعه اعم از مناطق مختلف سنی آقایان و بانوان وجود داشته باشد. اماکن ورزشی از گذشته همواره بعنوان محیط‌هایی که در تأمین و سلامتی و بهداشت تن و روان انسان نقش مؤثری دارند، شناخته شده اند. همه افرادی که به این گونه اماکن مراجعه می‌کند با هدف بدست آوردن تندرستی و نشاط، گذراندن مناسب و مفید اوقات فراغت، تفریح و همچنین تعدادی از آنها نیز به منظور فعالیت در عرصه قهرمانی پای به این اماکن می‌گذارند. آنچه وظیفه مدیران اماکن ورزشی را سنگین‌تر می‌کند، اینست که بکوشند تا ایمنی، بهداشت و سلامت جسمی و روحی کلیه مراجعه کنندگان تأمین و با خطرات و صدمات احتمالی مواجه نگردند. کتاب حاضر جهت استفاده ورزشکاران، مربیان، مدیران ورزشی، دانشجویان رشته تربیت بدنی و همه کسانی که به نحوی با ورزش سروکار دارند تدوین شده و یقیناً خالی از اشکال نیست امیدواریم خوانندگان عزیز با ارائه نظرات و پیشنهادات سازنده خود لغزش‌های احتمالی را، برای اصلاح در چاپ‌های بعدی، گوشزد نمایند.

دکتر میرمحمد کاشف

اسکندر حسین پور