

به نام خدا

# ایمنی و بهداشت فردی ورزشکاران و اماکن ورزشی

مؤلفان :

محمد کشاورزی

اسکندر احمدی

علیرضا کاسه گر

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

[chaponashr.ir](http://chaponashr.ir)

سرشناسه : کشاورزی ، محمد ، ۱۳۶۹  
عنوان و نام پدیدآورندگان : ایمنی و بهداشت فردی ورزشکاران و اماکن ورزشی / مؤلفان محمد  
کشاورزی ، اسکندر احمدی ، علیرضا کاسه گر  
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو ( سازمان چاپ و نشر ایران ) ، ۱۴۰۴ .  
مشخصات ظاهری : ۲۴۷ص .  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۶۲۲-۶  
شناسه افزوده : احمدی ، اسکندر ، ۱۳۶۱  
شناسه افزوده : کاسه گر ، علیرضا ، ۱۳۶۳  
وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
یادداشت : کتابنامه .  
موضوع : ایمنی و بهداشت فردی - ورزشکاران - اماکن ورزشی  
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳  
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : ایمنی و بهداشت فردی ورزشکاران و اماکن ورزشی  
مؤلفان : محمد کشاورزی - اسکندر احمدی - علیرضا کاسه گر  
ناشر : انتشارات ارسطو ( سازمان چاپ و نشر ایران )  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر  
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴  
چاپ : زیر جلد  
قیمت : ۲۴۷۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :  
<https://:chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۶۲۲-۶  
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



تقدیم‌نامه

تقدیم می‌کنیم این کتاب را

به آنانی که با تن خسته و دل استوار، از پله‌های افتخار بالا رفتند...

به قهرمانانی که استخوان‌هایشان شکست،

اما غرور یک ملت را نشکستند...

به ورزشکارانی که در سکوت تمرین، فریاد غیرت سر دادند،

و با عرق پیشانی‌شان، پرچم وطن را در بلندای قله‌ها به اهتزاز درآوردند.

این اثر، هدیه‌ای است به مردان و زنانی که در میدان رقابت،

نه تنها برای مدال، که برای نام ایران جنگیدند؛

به المپین‌هایی که هر زخم تنشان، سندی است

بر ایمان، انضباط، تلاش، و شرافت ورزشی.

باشد که ایمنی و سلامت جسم،

پشتیبان جان‌های بلند آنان باشد

و راهی شود به سوی نسل‌هایی پرتوان‌تر، آگاه‌تر، و مسئول‌تر.



## فهرست

پیشگفتار.....	۱۵
<b>فصل اول: مبانی ایمنی و بهداشت در ورزش.....</b>	<b>۱۹</b>
تعریف ایمنی و بهداشت در ورزش.....	۱۹
اهمیت توجه به ایمنی فردی ورزشکاران.....	۲۱
عوامل مؤثر در ایجاد حوادث ورزشی.....	۲۲
اهداف برنامه‌های ایمنی در باشگاه‌ها.....	۲۴
تفاوت بین ایمنی عمومی و ایمنی ورزشی.....	۲۵
نقش روان‌شناسی در ایمنی ورزشی.....	۲۶
تأثیر فرهنگ ایمنی بر رفتار ورزشکاران.....	۲۷
قوانین پایه‌ای ایمنی در تمرینات.....	۲۸
بررسی حوادث ورزشی شایع و علل آن‌ها.....	۲۹
اصول پیشگیری از آسیب‌های بدنی.....	۳۰
نقش رسانه در آموزش ایمنی ورزشی.....	۳۱
استانداردهای جهانی ایمنی در ورزش.....	۳۱
عوامل محیطی مؤثر بر ایمنی.....	۳۲
خط‌مشی‌ها و سیاست‌های ایمنی باشگاه‌ها.....	۳۳
شناخت مسئولیت‌های قانونی در ایمنی ورزش.....	۳۵
<b>فصل دوم: بهداشت فردی ورزشکاران.....</b>	<b>۳۷</b>
تعریف و اهمیت بهداشت فردی.....	۳۷
رعایت بهداشت پوست و مو.....	۳۸
مراقبت از پاها و کفش ورزشی.....	۴۰

۴۱	..... اصول بهداشت دهان و دندان
۴۳	..... بهداشت در دوران تمرین و مسابقه
۴۴	..... شست‌وشو و ضدعفونی تجهیزات شخصی
۴۶	..... عوارض بهداشتی ناشی از تعریق
۴۷	..... بهداشت خواب و استراحت
۴۸	..... اصول تغذیه بهداشتی ورزشکار
۴۹	..... اهمیت آب آشامیدنی سالم
۵۱	..... روش‌های مقابله با آلودگی قارچی
۵۱	..... رعایت بهداشت در سالن‌های تمرین
۵۲	..... بهداشت در سفرهای ورزشی
۵۳	..... تأثیر استرس بر سلامت جسمی ورزشکار
<b>۵۵</b>	<b>..... فصل سوم: ایمنی در تمرینات ورزشی</b>
۵۵	..... آماده‌سازی بدنی و ذهنی پیش از تمرین
۵۵	..... گرم‌کردن و سردکردن اصولی
۵۶	..... استفاده صحیح از تجهیزات تمرینی
۵۷	..... ایمنی در تمرینات قدرتی
۵۷	..... پرهیز از حرکات پرخطر در تمرین
۵۹	..... اصول کار با وزنه‌های آزاد
۵۹	..... ایمنی در تمرینات هوازی
۶۰	..... شناخت محدودیت‌های فردی
۶۰	..... توجه به نشانه‌های هشدار آسیب
۶۲	..... استراحت بین ست‌ها و تمرینات
۶۲	..... استفاده ایمن از دستگاه‌های بدنسازی

۶۳	راهکارهای جلوگیری از تمرین زدگی
۶۴	طراحی برنامه تمرینی ایمن
۶۵	نقش مربی در ایمنی تمرینات
۶۷	<b>فصل چهارم: بهداشت و ایمنی در مسابقات ورزشی</b>
۶۷	آمادگی پیش از مسابقه
۶۹	بازبینی تجهیزات و لباس ورزشی
۷۱	رعایت قوانین و مقررات ایمنی
۷۳	حضور پزشک و کمک‌های اولیه
۷۴	حفظ آرامش روانی در شرایط پرفشار
۷۵	تغذیه و آبرسانی در روز مسابقه
۷۷	خطرات احتمالی حین رقابت
۸۰	توجه به استرس و خستگی
۸۱	پیشگیری از برخوردهای فیزیکی خطرناک
۸۱	استفاده ایمن از لوازم حفاظتی
۸۳	ایمنی در ورزش‌های تماسی
۸۴	رفتار حرفه‌ای در مواجهه با آسیب
۸۵	اقدامات پس از پایان مسابقه
۸۷	<b>فصل پنجم: مدیریت ایمنی در اماکن ورزشی</b>
۸۷	تعریف بحران در اماکن ورزشی
۸۸	انواع حوادث ورزشی و غیرورزشی
۸۹	آماده‌سازی طرح مدیریت بحران
۹۰	نقش پرسنل در شرایط اضطراری
۹۲	تجهیزات امداد و نجات

ارتباط با مراکز درمانی نزدیک.....	۹۳
چگونگی تخلیه اضطراری اماکن.....	۹۴
پیشگیری از ازدحام و فشار جمعیت.....	۹۵
نقش فناوری در هشدار بحران.....	۹۷
روان‌سازی عملیات نجات.....	۹۸
بررسی تجربه‌های گذشته.....	۹۹
تمرین‌های عملی مقابله با بحران.....	۱۰۰
تدوین دستورالعمل‌های ایمنی اضطراری.....	۱۰۱
<b>فصل ششم: ایمنی محیطی اماکن ورزشی.....</b>	<b>۱۰۳</b>
اصول طراحی ایمن سالن‌های ورزشی.....	۱۰۳
نورپردازی مناسب و ایمن.....	۱۰۴
تهویه و کیفیت هوای محیط.....	۱۰۵
کفپوش و تجهیزات استاندارد.....	۱۰۶
چیدمان وسایل تمرینی بدون خطر.....	۱۰۷
ایمنی در رختکن و دوش‌ها.....	۱۰۹
علائم هشدار و تابلوهای راهنما.....	۱۱۰
ایمنی در استخرهای ورزشی.....	۱۱۰
بررسی سیستم برق و سیم‌کشی.....	۱۱۲
تهدیدات فیزیکی ناشی از طراحی نادرست.....	۱۱۳
کنترل حیوانات و حشرات.....	۱۱۴
استفاده ایمن از وسایل گرمایشی و سرمایشی.....	۱۱۵
چک‌لیست ایمنی روزانه اماکن.....	۱۱۶
گزارش‌گیری از خطرات محیطی.....	۱۱۷

**فصل هفتم: بهداشت آب، غذا و تغذیه ورزشکار ..... ۱۱۹**

- ۱۱۹ ..... آب آشامیدنی سالم در باشگاه
- ۱۲۰ ..... ذخیره‌سازی بهداشتی مواد غذایی
- ۱۲۱ ..... تغذیه سالم و بهداشتی ورزشکاران
- ۱۲۲ ..... کنترل تاریخ انقضا مواد مصرفی
- ۱۲۳ ..... اصول استفاده از مکمل‌های تغذیه‌ای
- ۱۲۴ ..... خطرات تغذیه ناسالم در ورزش
- ۱۲۵ ..... اهمیت صبحانه در برنامه ورزشی
- ۱۲۷ ..... تغذیه مناسب قبل و بعد تمرین
- ۱۲۸ ..... آلودگی غذایی و مسمومیت
- ۱۳۰ ..... رژیم‌های افراطی و تأثیر منفی
- ۱۳۲ ..... آگاهی از نیازهای غذایی هر رشته ورزشی
- ۱۳۳ ..... رعایت تنوع غذایی روزانه
- ۱۳۴ ..... نحوه آماده‌سازی غذا در کمپ‌های ورزشی

**فصل هشتم: کمک‌های اولیه و فوریت‌های پزشکی ..... ۱۳۷**

- ۱۳۷ ..... تعریف کمک‌های اولیه
- ۱۳۸ ..... جعبه کمک‌های اولیه استاندارد
- ۱۳۹ ..... اقدامات اولیه در آسیب‌دیدگی
- ۱۴۲ ..... مواجهه با شکستگی و دررفتگی
- ۱۴۳ ..... تنفس مصنوعی و احیای قلبی ریوی
- ۱۴۵ ..... اقدامات در گرم‌زدگی و سرمازدگی
- ۱۴۶ ..... نحوه کنترل خونریزی
- ۱۴۸ ..... برخورد با شوک و بی‌هوشی

۱۴۹	کمک به مصدومان در زمین مسابقه
۱۵۰	ثبت و گزارش حادثه
۱۵۱	آموزش کارکنان و ورزشکاران
۱۵۲	دوره‌های آموزشی کمک‌های اولیه
<b>۱۵۵</b>	<b>فصل نهم: بیماری‌های رایج در میان ورزشکاران</b>
۱۵۵	بیماری‌های ویروسی در فضاهای ورزشی
۱۵۶	عفونت‌های پوستی و قارچی
۱۵۸	آسیب‌های عضلانی و اسکلتی
۱۵۹	مشکلات گوارشی ناشی از تمرین
۱۶۰	بیماری‌های تنفسی ناشی از آلودگی سالن
۱۶۱	تأثیر کم‌خوابی بر سیستم ایمنی
۱۶۳	سندرم تمرین‌زدگی
۱۶۴	کم‌آبی و اختلالات الکترولیتی
۱۶۵	اختلالات روانی در ورزشکاران
۱۶۶	پوکی استخوان و کمبود کلسیم
۱۶۸	خستگی مزمن در تمرینات شدید
۱۶۹	بیماری‌های مرتبط با کم‌تغذیه
۱۷۰	آنمی در ورزشکاران
۱۷۱	پیشگیری و غربالگری بیماری‌ها
۱۷۲	بهداشت روان و نقش مشاوره
<b>۱۷۵</b>	<b>فصل دهم: سلامت روان و ایمنی روانی ورزشکاران</b>
۱۷۵	اهمیت سلامت روان در ورزش
۱۷۶	شناسایی علائم استرس و اضطراب

۱۷۷	.....	مقابله با فشارهای رقابتی
۱۷۸	.....	نقش مشاور ورزشی در سلامت روان
۱۷۹	.....	تقویت عزت نفس ورزشکار
۱۷۹	.....	تعادل بین زندگی و ورزش
۱۸۰	.....	پیشگیری از افسردگی در ورزشکاران
۱۸۱	.....	تأثیر روابط اجتماعی بر ایمنی روانی
۱۸۳	.....	اهمیت حمایت خانواده و مربی
۱۸۴	.....	راهکارهای مدیریت خشم و ناکامی
۱۸۵	.....	تکنیک‌های آرام‌سازی پیش از مسابقه
۱۸۶	.....	خواب کافی و تأثیر بر روان
۱۸۷	.....	ورزشکاران نوجوان و مشکلات روانی
۱۸۸	.....	تاب‌آوری روانی در برابر آسیب‌ها
۱۸۹	.....	ارزیابی روانی قبل از رقابت‌های مهم
<b>۱۹۱</b>	<b>.....</b>	<b>فصل یازدهم: آموزش و فرهنگ‌سازی ایمنی و بهداشت</b>
۱۹۱	.....	اهمیت آموزش مستمر در حوزه ایمنی
۱۹۲	.....	طراحی برنامه آموزشی برای ورزشکاران
۱۹۳	.....	نقش رسانه‌ها در فرهنگ‌سازی
۱۹۴	.....	آموزش کارکنان اماکن ورزشی
۱۹۵	.....	ایجاد پوسترها و بروشورهای آموزشی
۱۹۶	.....	برگزاری کارگاه‌های آموزشی
۱۹۷	.....	بازی‌سازی و شبیه‌سازی موقعیت‌های خطر
۱۹۸	.....	ارتقاء انگیزه برای رعایت ایمنی
۱۹۹	.....	فرهنگ گزارش‌دهی خطرات

۲۰۱	ارزیابی اثربخشی آموزش‌ها
۲۰۲	مشارکت خانواده‌ها در آموزش ایمنی
۲۰۳	نقش فدراسیون‌ها در ترویج فرهنگ ایمنی
۲۰۴	چالش‌های آموزش ایمنی در ورزش‌های همگانی
۲۰۵	استفاده از فناوری در آموزش
<b>۲۰۷</b>	<b>فصل دوازدهم: استانداردها و قوانین ایمنی ورزشی</b>
۲۰۷	معرفی استانداردهای ملی ایمنی
۲۰۸	قوانین جهانی ایمنی در ورزش
۲۰۹	الزام به گواهی سلامت قبل از فعالیت
۲۱۰	مقررات استفاده از لوازم حفاظتی
۲۱۱	وظایف قانونی باشگاه‌ها در قبال ایمنی
۲۱۲	نقش سازمان‌های نظارتی
۲۱۳	الزامات بهداشتی باشگاه‌های بدنسازی
۲۱۴	مجوزهای بهداشتی اماکن ورزشی
۲۱۵	بررسی و تطبیق با آیین‌نامه‌ها
۲۱۶	الزامات ایمنی برای ورزش‌های خاص
۲۱۷	استانداردسازی تجهیزات ورزشی
۲۱۸	نقش داوران در اجرای قوانین ایمنی
۲۱۹	حقوق ورزشکار در برابر خطر
۲۲۰	مسئولیت کیفری در صورت آسیب
۲۲۱	چالش‌های اجرای قوانین ایمنی
<b>۲۲۳</b>	<b>فصل سیزدهم فناوری و نوآوری در ایمنی ورزشی:</b>
۲۲۳	نقش فناوری در پیش سلامت ورزشکار

۲۲۴	نرم‌افزارهای مدیریت ایمنی
۲۲۵	ابزارهای پوشیدنی برای اندازه‌گیری علائم حیاتی
۲۲۶	سیستم‌های هشداردهنده هوشمند
۲۲۷	ربات‌های امدادی در ورزشگاه‌ها
۲۲۸	دوربین‌های نظارتی برای کنترل ایمنی
۲۲۹	استفاده از واقعیت مجازی در آموزش ایمنی
۲۳۱	تحلیل داده برای پیشگیری از آسیب
۲۳۲	لباس‌های هوشمند ضدآسیب
۲۳۳	کفپوش‌های ایمن و نوآورانه
۲۳۶	استفاده از چاپ سه‌بعدی برای ابزار ایمن
۲۳۸	هوش مصنوعی در تشخیص آسیب
۲۳۹	آینده فناوری در ایمنی ورزش
۲۴۱	<b>منابع و ماخذ</b>
۲۴۱	منابع فارسی
۲۴۴	منابع انگلیسی



## پیشگفتار

ورزش همواره از اصلی‌ترین مسیرهای رشد جسمانی و روانی انسان بوده و هست؛ فعالیتی که نه تنها باعث ارتقاء توانایی‌های فیزیکی می‌شود بلکه بستری برای شکل‌گیری مهارت‌های ذهنی، اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی به شمار می‌آید. با گذشت زمان و ورود علم و فناوری به عرصه ورزش، نگاه انسان به آن نیز تغییر کرده است. ورزش دیگر تنها به معنای فعالیت فیزیکی و کسب مدال نیست، بلکه شاخه‌ای پیچیده و تخصصی از علوم انسانی و تجربی است که نیازمند مدیریت هوشمندانه، شناخت عمیق، و مراقبت چندلایه از بدن و روان انسان است. آنچه در این میان جای توجه دوچندان دارد، مسئله ایمنی، بهداشت، و سلامت روانی ورزشکاران در سطوح مختلف فعالیت‌های ورزشی است.

بی‌توجهی به این ابعاد، می‌تواند سلامت فرد را به مخاطره اندازد، عملکرد ورزشی را مختل کند، و حتی زندگی حرفه‌ای یک ورزشکار را به خطر بیندازد. هر روزه اخبار مختلفی از مصدومیت‌های شدید، اختلالات روان‌شناختی، فشارهای روانی ناشی از رقابت، کم‌خوابی، کم‌آبی، مصرف نادرست مکمل‌ها، و نبود استانداردهای ایمنی در فضاهای ورزشی منتشر می‌شود که همگی بازتاب نیاز فوری و عمیق به پرداختن علمی و نظام‌مند به این حوزه حساس است. تجربه نشان داده که موفقیت پایدار در ورزش، نه فقط در تمرین بیشتر یا قدرت بدنی بالاتر، بلکه در ایجاد یک زیست‌بوم ایمن و سالم برای ورزشکاران حاصل می‌شود.

این اثر با تکیه بر پژوهش‌های روزآمد، داده‌های علمی و تجربیات میدانی تلاش کرده است تا از زوایای مختلف به مسئله ایمنی، بهداشت، سلامت روان و نوآوری در ورزش بپردازد. نگاه کتاب تنها محدود به ورزشکاران حرفه‌ای نیست؛ بلکه تمامی فعالان این حوزه از ورزشکاران همگانی گرفته تا مربیان، داوران، مدیران ورزشی، والدین، دانش‌آموزان، دانشجویان تربیت‌بدنی و حتی علاقه‌مندان عمومی را در بر می‌گیرد. نکته کلیدی در این رویکرد، پیوند میان علم و عمل، میان نظریه و میدان، و میان داده‌های آماری و تجربیات زیسته افراد در محیط‌های واقعی ورزشی است. تلاش شده تا در این کتاب، مطالب تخصصی به زبانی روشن، علمی و کاربردی بیان شوند و موضوعات گوناگون مانند بهداشت اماکن ورزشی، ایمنی محیط تمرین، روان‌شناسی ورزشی، تغذیه ایمن، مدیریت خطر، آموزش عمومی و تخصصی، کاربرد فناوری، شناسایی علائم خطر، بررسی اختلالات روانی، آسیب‌های ناشی از تمرین‌زدگی، و نقش نهادهای مسئول پوشش داده شود. در عین حال، این اثر صرفاً به تشریح مشکلات بسنده نکرده بلکه راهکارهای پیشنهادی،