

ایمنی در ورزش

مدرس: مریم نوری

ایمنی: حالتی که در آن احتمال خطر، آسیب (به اشخاص) یا خسارت مادی، به میزان قابل قبول محدود شده باشد. ایمنی بطور صد در صد و مطلق وجود ندارد و عملاً هم هیچگاه حاصل نخواهد شد، از این روست که گفته می شود ایمنی حفاظت نسبی در برابر خطرات است. یک مکان، یک کار معین و یا یک دستگاه زمانی ایمن انگاشته میشود که احتمال خطر مرگ، مجروح شدن و یا ابتلا به بیماری برای کسانی که در آنجا بوده یا با آن دستگاه کار می کنند در حد قابل قبول پایین باشد.

یکی از راه های ایمنی در برابر حوادث آن است که کودکان همان حرکاتی را که در آن ها هماهنگی، قدرت و مهارت لازم را دارند انجام دهند. معمولاً کودکان آن قدر در جهت کسب فرصت مناسب و نشان دادن شجاعت خویش غرق می شوند که به ایمنی و مراقبت در برابر حوادث توجهی ندارند؛ از این رو، معلمان باید به آن ها تفهیم کنند که در صورت اجتناب از خطر و حوادث منجر به جراحت مدت زمان بیشتری از حضور در فعالیت های بدنی لذت خواهند برد؛ بنابراین، آموزش ایمنی به معنای فراگیری استفاده ی عاقلانه از فرصت هاست.

زمان وقوع حوادث، خود بهترین فرصت برای هشدار و آموزش جوانان به مراقبت است. وقتی کودکی به هنگام دویدن در کنار استخر به زمین می خورد و مچ پایش در می رود، تذکر به دیگران بیشترین تأثیر را بر روی آنان خواهد گذاشت و قانونی برای آنان، به صورت (ندویدن در محل استخر) شکل خواهد گرفت. با این حال، آموزش ابزار و وسایل خطرناک، اماکن خطرناک و هم چنین عاقبت رعایت نکردن پاره ای موارد که منجر به آسیب دیدگی خواهد شد می تواند از بروز بسیاری از حوادث جلوگیری کند.

ایمنی تجهیزات و لوازم ورزشی

از مهم ترین اصول ایمنی در انتخاب و استفاده از وسایل و تجهیزات ورزشی استاندارد بودن وسایل است. این استانداردها شامل وزن، حجم، جنس، اندازه، ارتفاع، طول، استحکام و غیره است که برآورنده میزان کارایی هر وسیله ورزشی است. استفاده از تجهیزات و وسایل استاندارد نه تنها از نظر ایمنی و تأمین سلامت کاربران بسیار مهم است، بلکه در آموزش و یادگیری صحیح مهارت های ورزشی و پیشرفت ورزشکاران آموزشی یا حرفه ای بسیار مؤثر است. مهمترین اقدام در این جهت تهیه تجهیزات ورزشی تا حد امکان توسط کارشناسان آموزش و پرورش متناسب با سن دانش آموزان است تا از تهیه تجهیزات غیر استاندارد اجتناب شود. در مرحله بعد، بررسی و بازبینی روزانه و حفظ و نگهداری و تعمیر و ترمیم و رفع آسیب های احتمالی این تجهیزات و وسایل پس از زنگ ورزش و یا مسابقات قرار دارد در مورد وسایل و تجهیزات باید از استاندارد بودن تجهیزات ورزشی مانند دروازه های هندبال، میله های والیبال، بسکتبال، تخته و حلقه های بسکتبال اطمینان حاصل کرد. از خطرناک ترین عوامل آسیب زادر اماکن ورزشی، وسایل و تجهیزات ورزشی سیارمانند دروازه های فوتسال و هندبال و میله بارفیکس می باشد که باید آنها را حتماً ثابت شده و از تعادل، پایداری و استحکام کافی بر خوردار باشند. هر گونه تجهیزات و لوازم ورزشی نصبی در مدارس از قبیل میله های والیبال، بسکتبال، دروازه ها و دیگر تجهیزات کمک آموزشی درس تربیت بدنی باید فاقد برآمدگی زائد و لبه های تیز و برنده باشد و به وسیله روکشی از جنس مواد نرم مانند اسفنج و فوم پوشیده شود. و در نهایت رعایت اصول بهداشتی و نگهداری درست و مواردی چون تمیز کردن آنهاست. رعایت نکردن استانداردهای هر وسیله ورزشی بیانگر عدم پیشگیری کامل از بروز حوادث و افزایش احتمال بروز خطرات و آسیب های ورزشی است که گاهی خطرات

جبران ناپذیری همچون مرگ را به دنبال خواهد داشت. معلمین نباید اجازه فعالیت ورزشی در شرایط نامساعد جوی را بدهند. معلمین نباید اجازه فعالیت ورزشی در محل ها و اماکنی که محل عبور و مرور بوده و خطر ساز هستند را بدهند. کودکان، نوجوانان و دانش آموزان بهتر است در مدت فعالیت بدنی لباس مخصوص ورزشی بپوشند. در هنگام کلاس تربیت بدنی اجازه استفاده از اسباب و لوازم معیوب و ناقص داده نشود. معلم وظیفه دارد کلیه نواقص وسایل و امکانات را گزارش نماید.

ایمنی زمین های ورزشی

اولین جنبه ایمنی در انتخاب محل برای تربیت بدنی، تهیه فضای کافی به منظور فراهم ساختن ایمنی در محل انجام فعالیت است.

هموار ساختن زمین ها، نداشتن درز و شکاف، عدم وجود منافذ نصب میله ها، نبودن چاله آب بدون پوشش و سنگریزه و مواد اضافی در زمین، متمایز کردن زمین بازی از دیگر زمین ها از جمله مواردی است که به وجود میزان ایمنی در درون زمین های ورزشی ارتباط دارد. کیفیت پایین کف سازی و وجود گودالهای مربوط به جمع آوری آبهای سطحی، که بصورت غیر هم سطح در زمین های ورزشی طراحی و ساخته شده اند، نیز از نکات منفی ایمنی فضاهای ورزشی می باشد. استفاده از موزاییک یا بتون به عنوان کف سازی حیاط مدرسه یا آسفالت با کیفیت کم که به دلیل وجود شن و خاک کنده شده از آن باعث لغزیدن دانش آموزان هنگام فعالیت های ورزشی می شود نیز از دیگر موارد منفی ایمنی می باشد. فقدان وجود حفاظ برای پنجره هایی که در معرض برخورد توپ قرار دارند و وجود سیمهای انتقال برق به صورت روکار و نصب کنتورهای برق و گاز شهری بصورتی که در معرض برخورد توپ و ایجاد حادثه قرار دارند نیز نگرانی هایی را به جهت حادثه آفرینی ایجاد می کنند که بایستی تمهیدات لازم برای رفع آن اندیشیده شود. زمین بازی باید به قدر کافی وسعت داشته باشد که بدون ازدحام و برخورد ضمن بازی، امکان فعالیت دانش آموزان را به راحتی فراهم می کند، این شرایط با در نظر گرفتن مساحتی حدود ۱۰ متر مربع برای هر دانش آموز مطلوب خواهد بود. سطح زمین بازی در حد امکان باید صاف، هموار و بدون قطعات سنگ باشد تا از حوادث حین بازی جلوگیری شود و در حد امکان باید آن را آسفالت یا چمن آماده کنند که دانش آموزان در تمام مدت سال بتوانند بدون برخورد با عارضه ای از آن استفاده نمایند.

نکات ایمنی لازم برای توجه معلمان تربیت بدنی

۱- آگاهی از سلامت دانش آموزان: مربی موظف است قبل از آغاز هرگونه عملیات ورزشی از سلامتی ورزشکار اطمینان حاصل کند

۲ - آگاهی از کمک های اولیه

۳- آگاهی از خطرات و عواقب عدم حضور مستمر در محل فعالیت های ورزشی: یکی از مهم ترین عواملی که می تواند مانع از قوه به فعل در آمدن بسیاری از خطر ها و حوادث ورزشی شود، عدم حضور و نظارت معلم ورزش و مربی در صحنه فعالیت ورزشی است، پس حضور فیزیکی و مستمر معلم یا مربی ضروری است. بنابراین مربیان هرگز نباید به هیچ بهانه ای محل ورزش و فعالیت تیم یا شاگردان خود را ترک کنند و در صورت اضطرار و ترک ضروری محل باید جانشین واجد شرایط و صلاحیت دار به جای خود انتخاب کنند و در صورت نبود جانشین واجد شرایط و صلاحیت دار کلاس ورزشی را تعطیل کنند. مربیان علاوه بر حضور مستمر در محل فعالیت های ورزشی باید از دقت و کنترل و نظارت

غافل نشوند بلکه باید با دقت تمام در همه لحظه‌ها توجه و مراقبت از ورزشکاران را زیر نظر داشته باشند و اگر در صورت عدم کنترل و نظارت دقیق، حادثه‌ای محقق شود، مسئول خواهند بود.

۴- بازدید و بررسی وسایل ورزشی: در اکثر رشته‌های ورزشی، ورزشکار ملزم به استفاده از وسایل ورزشی است که به موجب مقررات مربوطه تعیین شده است، ناقص بودن، نامرغوب بودن و یا غیر مجاز بودن این وسایل ممکن است موجب صدمه به ورزشکار شود که در این صورت مربیان و معلمان ورزشی مسئول خواهند بود زیرا که از وظایف اصلی و مهم مربیان و معلمان ورزشی بازدید و بازرسی وسایل ورزشی قبل از عملیات ورزشی است و زمانی باید اجازه استفاده را صادر کنند که از سلامت و ایمنی آنها اطمینان کامل حاصل کرده باشند.

۵- دانش چگونگی برخورد با حوادث ورزشی: آموزش مهارت‌های بنیادی و پایه، آموزش مهارت‌های بازی و ورزشی، آموزش و اصول بهداشت و تندرستی و کمک‌های اولیه، برگزاری مسابقات ورزشی و برنامه‌ها و اردوهای تفریحی-فرهنگی، نگهداری از ابرار و امکانات ورزشی، طراحی و اجرای برنامه‌های درون کلاسی و بویژه رعایت اصول ایمنی جهت رشد مطلوب جسمانی، عاطفی، اجتماعی و روانی کودکان و نوجوانان و ایجاد نگرش مثبت به فعالیتهای جسمانی حرکتی در آینده از وظایف و فعالیتهای معلمان در مدرسه است.

در زمان وقوع حادثه برای ورزشکار، اولین وظیفه مربی کمک به ورزشکار مصدوم است. معلم ورزش و مربی بر حسب وظیفه و قانون موظف به مراقبت از ورزشکار و کمک به او در صورت مصدومیت است.

۶- آگاهی از وظایف و مسئولیتهای برقراری ایمنی کلاس

شیوه‌های رفتاری معلم: رفتار معلم در کلاس درس و اتخاذ تصمیم‌های وی در موقعیتهای گوناگون در ایمنی کلاس تأثیر گذار است وظیفه اخلاقی و حقوقی ایجاب می‌کند در مدرسه محیط سالم و ایمن برای دانش‌آموزان فراهم شود بر مربیان واجب است فعالیتهای ورزشی را فقط در محیط‌هایی که جنبه‌های ایمنی آن از همه نظر تأمین شده است اجرا کنند. کودکان و نوجوانان باید در مقابل آسیب‌هایی که ممکن است در مدرسه و محیط زندگی برای آنها روی می‌دهد آگاه شوند. برای جلوگیری و کم نمودن میزان آسیب‌ها در مدرسه، آنچه در کلاس درس تدریس می‌گردد نقش تعیین کننده‌ای دارد. مدرسه باید اطلاعاتی جهت رفتار صحیح و جلوگیری از این خطرات را به دانش‌آموزان آموزش دهد. {آموزش رفتار مناسب}. بکار بردن شیوه‌های رفتاری معلم و توصیه‌های ایمنی که شامل بررسی محیط ورزشی، کم کردن زمان برخوردها و گروه‌بندی مناسب با توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان باشد. همچنین به کارگیری بازی دوستانه بین آن‌ها می‌تواند باعث کاهش آسیب و افزایش ایمنی کلاس گردد. در صورت وجود محیط‌های ورزشی مناسب رعایت اصول: توجه به تعداد دانش‌آموزان در کلاس با توجه به موانع آسیب‌زا در کلاس، کاهش عوامل روانی تأثیر گذاری بر کلاس، استفاده از لوازم ورزشی مناسب توسط دانش‌آموزان، آموزش دانش‌آموزان در زمینه کمک‌های اولیه، استفاده از علائم هشداردهنده در اطراف محل‌های خطر ساز و غیره در بوجود آوردن کلاس ایمن موثر خواهد بود. استفاده از شیوه تدریس صحیح و ایمن می‌تواند بر نظارت معلم بر عوامل ایجاد کننده ایمنی کمک کند با نشان دادن مهارت‌های نادرست در کنار آموزش مهارت صحیح و تشویق به انتخاب مهارت صحیح، نشان دادن و یادآوری خطرات ناشی از حرکات نادرست در حین آموزش برای دانش‌آموزان، استفاده شخص معلم از وسایل ایمنی و جلوگیری از شرکت در فعالیت ورزشی دانش‌آموزانی که وسایل ایمنی به همراه ندارند می‌تواند از جمله این فعالیتها باشد

بهتر است معلمان محترم با به کارگیری موارد ذیل خود از بروز حوادث جلوگیری نمایند:

۱- کلیه لوازم و ابزار ورزشی را در فاصله های زمانی مشخص کنترل کرده و تعمیرات لازم را اعمال کنند.

۲- موارد خطرناک را به همراه دانش آموزان شناسایی و علامت گذاری کنند.

۳- معیارهای ایمنی را برای دانش آموزان به خصوص سرگروه ها مشخص نمایند.

۴- از برنامه ها، مواد و طرح هایی در کلاس استفاده کنند که احتمال خطر را کاهش دهد.

۵- از کلیه ی دانش آموزان بخواهند در تمامی فعالیت ها از وسایل مناسب استفاده کنند.

۶- سازمان دهی و دسته بندی دانش آموزان را برحسب نتایج به دست آمده از آزمایشات بدنی و تست های توانایی حرکتی انجام دهند.

۷- در تمامی اوقات درس بر رعایت قوانین بازی تأکید کنند.

۸- هرگز کلاس یا گروه خاصی را به حال خود رها نکنند.

۹- کلیه خطرات را به صورت شفاهی و کتبی به مسئولان مدرسه گزارش کنند.

در هر حال کودکان حق دارند که کلاس درس تربیت بدنی خود را در محیطی تمیز، امن و پرجاذبه بگذرانند. گرچه کودکان نسبت به ایمنی آگاهی چندانی ندارند ولی از جهت تعلیم و تربیت، دور کردن تمامی ابزار، امکانات و گرفتن شانس فعالیت و تجربه های حرکتی از آنان، به دلیل امکان بروز چنین خطراتی، صحیح نیست؛ زیرا، آن ها باید بیاموزند که در زندگی چگونه از خطرات فزاینده محیط اطراف خویش، خود را حفظ کنند. معلم باید با توجه به موارد پیش بینی شده برای هر یک از پایه ها، آموزش های مربوط را در اختیار دانش آموزان قرار دهد.

بهداشت و تغذیه

ورزش بدون رعایت بهداشت و داشتن تغذیه ی مناسب، تأثیر چندانی نخواهد داشت. کودکان در دورانی که به ورزش می پردازند، باید این نکته را دریابند. آن ها باید درک کنند که تغذیه، بهداشت و ورزش سه عامل اصلی کنترل تندرستی هستند و عدم توجه به هر یک از این عوامل، دیگری را تحت الشعاع قرار می دهد. استفاده از وسایل شخصی، به کارگیری لباس مناسب ورزشی، شست و شوی بدن پس از فعالیت های ورزشی و ... از جمله مواردی هستند که باید در بین کودکان ورزشکار جایگاه واقعی خویش را پیدا کنند. غذای سالم و ورزش صحیح و مستمر، دو پایه ی اصلی حفظ سلامت بدن هستند. مواد غذایی و تأثیر آن ها بر تأمین کالری مورد نیاز بدن، پرهیز از پرخوری، استفاده ی مناسب از مواد غذایی و تنظیم میزان انرژی مصرفی و دریافتی، نقش مایعات در بدن و ... مواردی هستند که عدم اطلاع از آن ها ممکن است اثرو ورزش کردن را خنثی کند.

کنترل وزن از طریق ورزش و تغذیه مناسب علاوه بر تأمین سلامتی، فواید دیگری همچون کاهش درصد ابتلا به بیماری ها و داشتن اندامی زیبا و خوش ترکیب را موجب خواهد شد که یکی از موارد اساسی در ایجاد خود پنداری مثبت در ذهن کودک است.

علاوه بر کسب دانش در زمینه بهداشت و تغذیه، ایجاد مهارت های لازم در مورد نحوه محاسبه وزن مناسب و کنترل آن از طریق روش های کسب آمادگی جسمانی و میزان انرژی مصرفی، تضمین کننده ی سلامتی و تندرستی دانش آموزان خواهد بود.