



* فهرست:

- مقدمه
- تعاریف بهداشت
- انواع بهداشت
- آموزش بهداشت و اهمیت آن
- بهداشت ورزشی
- بهداشت پوشاک ورزشی
- بهداشت سالن های ورزشی

❁ مقدمه :

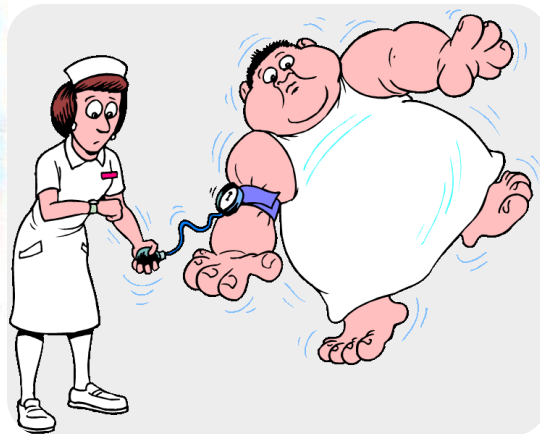


✓ یکی از مهمترین مسائلی که همواره فکر بشر را از زمانهای دور به خود مشغول داشته ، حفظ تندرستی و سلامت و رهایی از درد و رنج بیماریها بوده است .

✓ عده کثیری از مردم ، بهداشت را عدم ابتلاء به بیماری توصیف می نمایند . این تعریف گر چه تا حدی می تواند قابل قبول باشد اما تعریف جامعی نیست زیرا عدم ابتلاء به بیماری فقط به سلامت دستگاه جسمانی بدن اطلاق می شود و سلامت روانی و اجتماعی را توجیه نمی کند.

*ادامه ...

✓ بهداشت از عدم ابتلاء به بیماری بالاتر و برتر است و برای تندرست ماندن ، تنها سلامت شخص کافی نیست زیرا عوامل موروثی ، شخصی و محیطی از فاکتورهای موثر در سلامتی افراد بوده و زندگی یک فرد سالم در محیط های نامناسب خود باعث بیماری می گردد.



*بهداشت:



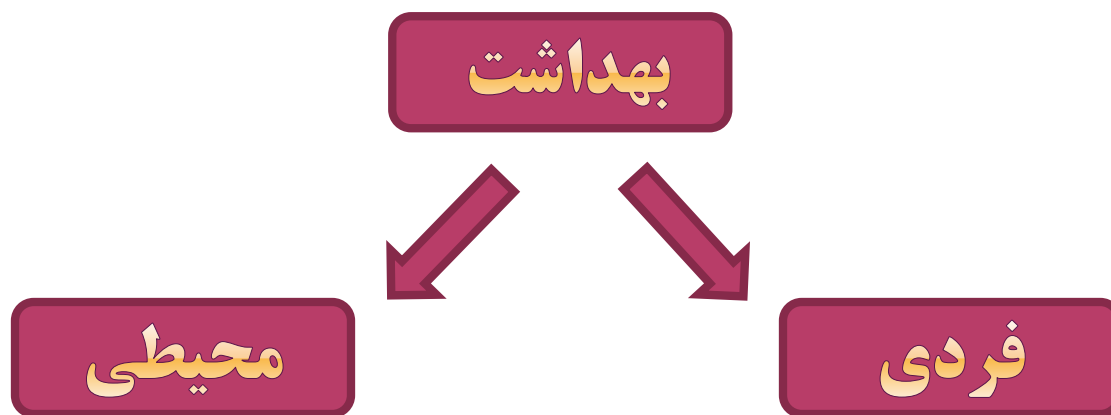
World Health Organization
World Health Organization

✓ تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO)

طبق این تعریف ، بهداشت یک حالت کامل سلامتی جسمی - روانی و اجتماعی است و تنها عدم ابتلاء به بیماری یا ناتوانی و نقص عضو دلیل بر سلامت و بهداشت نمی تواند باشد.

✓ تعریف پروفیسور وینسلو (Winslow)

علم و تکنیک پیشگیری از بیماریها ، افزایش طول عمر و ارتقای سطح سلامت و توانایی انسان از طریق کوششهای گروهی افراد جامعه به وسیله : الف) بهسازی محیط ب) کنترل بیماریهای واگیردار ج) آموزش بهداشت فردی د) ایجاد خدمت پزشکی و پرستاری جهت تشخیص زودرس و به موقع بیماریها و ...



✓ بهداشت فردی : تمام فعالیتهای بهداشتی که توسط شخص انجام می شود را بهداشت فردی گویند. (مانند بهداشت پوست، مو، دهان و دندان ، چشم و گوش و ...)

✓ بهداشت محیط : عبارت است از کنترل عواملی از محیط زندگی که به نحوی در رفاه و سلامت بدنی ، روانی و اجتماعی انسان تاثیر دارند و یا خواهند داشت بهداشت محیط گویند .

*آموزش بهداشت و اهمیت آن:

HYGIENE
EDUCATION



- ✓ آموزش بهداشت عبارت است از : مجموعه تجربیاتی که به نحو مطلوبی در اطلاعات ، طرز تفکر و وضع رفتار انفرادی و اجتماعی افراد جامعه موثر است و موجب سلامت جسمی و روانی می شود.
- ✓ هر برنامه اصلاحی اگر با آموزش توأم نباشد ، به نتیجه مثبت نخواهد رسید.
- ✓ آموزش رکن اصلی و پایه اساسی هر نوع اقدام بهداشتی است.



* بهداشت ورزشی :

✓ بهداشت ورزشی را می توان به دو گونه تعریف نمود :

* (در کتاب ها سلامتی از طریق ورزش)

۱. به کارگیری و استفاده از علوم و روش های مناسب هنگام فعالیت های ورزشی برای پیشگیری از بروز و اشاعه بیماری ها و جلوگیری از صدمات جسمانی در محیط ورزشی .

۲. فراهم کردن شرایط و عواملی که در نتیجه آن ورزشکاران بدون هیچ گونه صدمه ای به فعالیت های ورزشی خود بپردازند ؛ درحین و پس از ورزش احساس ناراحتی نداشته باشند .

✓ هدف بهداشت ورزشی :

ایجاد محیطی سالم و به دور از هرگونه موارد غیر بهداشتی برای انجام فعالیت های بدنی مناسب و نشاط انگیز است .

* بهداشت پوشاک ورزشی :



✓ پاکیزگی پوشاک از جمله ضروریات بهداشت فردی محسوب می گردد. از این رو ورزشکاران نیز باید به موارد بهداشتی مرتبط با پوشاک ورزشی خود از قبیل پیراهن ، شورت ، کفش ، جوراب ، لباسهای گرم ورزشی و توجه خاصی مبذول دارند.



✓ انتخاب پوشاک ورزشی ، به نوع رشته ورزشی و شرایط محیطی که در آن فعالیت صورت می گیرد بستگی دارد .

✓ یک ورزشکار باید حوله، لباس و تجهیزات اختصاصی داشته باشد .



✿ ادامه ...



✓ در عده ای از فعالیتهای ورزشی ، لباسها باید از ویژگیهای خاصی برخوردار باشند. پوشاک ورزشی نیز نظیر سایر لباسهایی که به طور روزانه از آنها استفاده می شود ، باید بدن ورزشکار را از گزند متغیرهای محیطی نظیر گرما و سرما و در امان نگه دارد و از روند طبیعی و فیزیولوژیکی آن جلوگیری نکند.



✓ پاکیزگی لباس به تندرستی فرد کمک می کند و از ضروریات بهداشت فردی محسوب می شود اما گاه، ورزشکاران به موضوع بهداشت پوشاک خود بی توجهی می کنند و شرایط را برای ایجاد بیماری ها فراهم می سازند. بهتر است لباس ورزشی رنگی روشن داشته باشد.



✓ لباسهای ورزشی باید بعد از استفاده تعویض شود و بعد از شستشو در آفتاب خشک شود و صورتی که ویژگیهای آن اقتضا نماید ، اتو شود.

✓ لباس از لحاظ بهداشتی ، رنگ ، جنس و ضخامت باید مطابق با اصول صحیح و مناسب فصول باشد. یعنی جنس پوشاک ورزشی باید به گونه ای باشد که در گرما و سرما و تغییرات دما به نحوی از بدن ورزشکاران محافظت کند . در هوای سرد از کلاه یا پیشانی بند استفاده شود.

✓ رنگ لباس علاوه بر جنبه زیبایی به لحاظ روانی نیز بسیار موثر است . از این رو استفاده از رنگهای شاد و به تناسب فصل (رنگهای تیره در زمستان و رنگهای روشن در تابستان) پیشنهاد می شود.



✿ ادامه ...



- ✓ کنف ، کتان و پنبه از فرآورده های گیاهی ، پشم از محصولات حیوانی و ابریشم مصنوعی ، نایلون و غیره از مواد شیمیایی مورد استفاده در تولید لباسهای ورزشی می باشد. حساسیت ، خارش و جوش از عوارض برخی از مواد شیمیایی می باشد.
- ✓ در حین انجام فعالیتهای ورزشی لباسهای کمتری بپوشید ، زیرا تمرینات بدنی تا اندازه ای بدن شما را گرم می کند .
- ✓ پوشاک ورزشی خوب و مناسب نباید مانع اجرای مطلوب مهارتها شود. عدم تناسب آنها چه به صورت تنگ و یا گشاد باید به عنوان مزاحم تلقی شود و استفاده از آنها منع گردد.
- ✓ هرگز لباسهای معمولی و روزانه خود به ورزش نپردازید.



✓ هر معلم یا مربی ورزشی باید سعی کند تا از حداقل امکانات و فضاهای موجود حداکثر استفاده را به عمل آورد و تلاش کند تا محیطی را فراهم سازد که افراد هم از نظر تندرستی جسمی و هم روانی دچار مشکل نشوند. رعایت نکات ذیل گامی در این جهت است:

- ۱- واحدهایی که می توان از آنها همزمان استفاده کرد، نزدیک هم قرار گیرند.
- ۲- اتاق تجهیزات و وسایل ورزشی حد الامکان در نزدیکی رختکن باشد.
- ۳- حمام ها حتی الامکان نزدیک رختکن باشد.
- ۴- فضای رختکن از جریان شدید هوا و کوران باد دور باشد.
- ۵- دستشوییها و توالتها نزدیک رختکن قرار گرفته باشد.
- ۶- رختکن باید حد المقدور از تهویه مطلوبی برخوردار باشد.



*بهداشت سالن های ورزشی :

- ✓ کف سالنهای ورزشی را باید همیشه خشک و تمیز نگه داشت تا از لغزندگی ورزشکاران جلوگیری شود.
- ✓ جلوی پنجره سالنهای ورزشی باید تور سیمی یا نرده کشیده شود تا مانع از شکستن پنجره ها شود.
- ✓ سالنهای ورزشی باید با استفاده از نور آفتاب در طول روز و با استفاده از لامپهای مناسب در شب از حداکثر روشنایی بهره مند باشد.
- ✓ سالنهای ورزشی باید به نحوی طراحی شود که از آلودگیهای صدایی محیط به دور باشند.
- ✓ همواره باید ورزشکاران را نسبت به پاکیزگی سالنها آموزش و تشویق کرد.



✿ادامه ...

- ✓دستشویی و توالت کافی به نسبت سرانه استفاده در سالنهای ورزشی در نظر گرفته شود.
- ✓رختکن و حمام کافی برای استحمام ورزشکاران بعد از فعالیتهای ورزشی تعبیه کردند.
- ✓سالنهای ورزشی باید به وسایل کمکهای اولیه و همچنین کپسول آتش نشانی مجهز باشند.
- ✓درهای خروجی سالنها باید به طرف بیرون باز و بسته شوند.
- ✓سالنهای ورزشی باید از تهویه مناسب و کافی برخوردار باشند.
- ✓رنگ سالنها مناسب و قابل شستشو باشند.
- ✓اتاق سرپرستی سالنهای ورزشی باید به نحوی باشد که سالن به سهولت قابل رؤیت و کنترل باشد.

۱- بکارگیری و استفاده از علوم و روشهای مناسب هنگام فعالیتهای

ورزشی برای پیشگیری از بروز و اشاعه بیماریها و جلوگیری از

صدمات جسمانی در محیط ورزشی

۲- فراهم کردن شرایط و عواملی که در نتیجه آن ورزشکاران بدون

هیچگونه صدمه ای به فعالیتهای ورزشی خود بپردازند، در حین و

پس از ورزش احساس ناراحتی نداشته باشند.



با تشکر از توجه شما