



پروتکل‌های بازگشت به استخر

انجمن شنای انگلستان

مترجمین

معصومه دهقان

سید محمد رضا نجفی

ویراستار علمی

محمد علی پور



انتشارات هاویر

۱۴۰۰



پروتکل‌های بازگشت به استخر

نویسندگان:

مترجمین: معصومه دهقان، سیدمحمد رضا نجفی

ناشر: انتشارات هاویر، همراه: ۰۹۱۶۹۷۰۰۴۰۶

هماهنگی تولید و صفحه‌آرایی: سہیمہ اسدزادہ

طرح جلد: دلارام پری‌پیکر

شمارگان: ۵۰۰ نسخه - چاپ اول ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۵-۸۱-۶

Instagram: havir.pub Gmail: haavirpub@gmail.com

بہا: ۷۰۰۰۰ تومان

سرشناسه	انجمن شنای انگلستان
عنوان و نام پدیدآور	پروتکل‌های بازگشت به استخر / نویسنده: مترجمین: معصومه دهقان - سیدمحمد رضا نجفی ویراستار علمی: محمد علی پور
مشخصات نشر	انتشارات هاویر، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۵۶ ص، نمودار
شابک	ISBN: 978-622-6225-81-6
وضعیت فهرست‌نویسی	فہپا:
یادداشت	کتاب حاضر ترجمه‌ی مقاله‌ای با عنوان «Returning to the Pool: guidance for community swimming» است که توسط انجمن شنای انگلستان نوشته شده است.
موضوع	شنا - جنبه‌های بهداشتی
موضوع	Swimming -- Health aspects :
موضوع:	کووید-۱۹
موضوع	COVID-19 (Disease) :
شناسه افزوده	معصومه، دهقان ۱۳۵۷؛ مترجم
شناسه افزوده	نجفی، سیدمحمد رضا، ۱۳۶۵، مترجم
شناسه افزوده	علی پور، محمد، ۱۳۵۷؛ ویراستار علمی
شناسه افزوده	انجمن شنای انگلستان Swim England
رده‌بندی کنگره	RC ۱۲۲۰ :
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۶ :
شماره کتاب‌شناسی ملی	۷۶۱۹۷۲۲ :

فهرست

عنوان

صفحه

فصل اول

راهنمای باشگاه‌ها

۹	 مقدمه
۱۱	 راهکارهای کلی
۱۲	 اصول کلی
۱۳	 آماده بودن برای تغییر
۱۴	 دسترسی به اماکن آبی
۱۵	 آماده‌سازی باشگاه‌ها
۱۵	 برنامه زمانی پیشنهادی استخر
۱۶	 کشف و استفاده حداکثری از فرصت‌های همکاری
۱۷	 بخش اول: بازبینی کامل باشگاه
۱۹	 بخش دوم: همکاری با مدیر استخر
۲۱	 بخش سوم: چگونه باید برای فاصله‌گذاری اجتماعی آماده شد؟
۲۲	 بخش چهارم: برنامه زمانی جدید چگونه تنظیم شود؟
۲۵	 بخش پنجم: چگونه فعالیت مجدد نیروی کاری - شامل حقوق بگیران و داوطلب
۲۶	 بازگشت به تمرین - در تمامی رشته‌ها
۲۸	 آخرین دستورالعمل دولتی - ۳ دسته‌بندی
۲۹	 آگاهی و مدیریت ریسک کووید ۱۹
۳۱	 برنامه‌ریزی
۳۲	 ملاحظات اضافه سطح X برای مسابقه
۳۳	 اندازه‌های گروه برای تمرین
۳۳	 لاین‌های شنا

۳۳	تمرین خشکی
۳۳	فعالیت رقابتی
۳۴	رفتار و ایمنی شرکت‌کننده‌ها و نیروی کاری
۳۶	بهداشت شرکت‌کننده‌ها و نیروی کاری
۳۶	نحوه برخورد با بیماری در حین جلسه تمرینی
۳۷	تعداد نیروی کاری
۳۸	ملاحظات بیشتر برای استخرها
۳۸	تجهیزات
۳۹	توصیه‌های عملی برای اعمال فاصله‌گذاری اجتماعی و کاهش ریسک انتقال بیماری
۴۰	نجات‌غریق برای کودکان
۴۱	تماس‌های مفید

فصل دوم

شنای قهرمانی

۴۳	مقدمه
۴۳	تعداد جلسات تمرینی
۴۵	ملاحظات بیشتر
۴۷	انواع مناسب تمرین
۴۸	افزایش روند تمرین
۴۸	ملاحظات شنای معلولین و ناتوانان
۴۹	گروه‌های "در معرض خطر"
۴۹	افرادی که در معرض ریسک بالا هستند (از نظر بالینی بسیار آسیب‌پذیر هستند)
۵۰	افراد دارای ریسک متوسط (آسیب‌پذیر بالینی)
۵۱	راهنمای استخرهای دارای شناگران معلول یا ناتوان

فصل سوم

تمرین واترپلو

۵۳	ارائه چه تمرین‌هایی منطقی است؟
۵۶	تعداد شرکت‌کننده‌ها
۵۸	موقعیت مربیان
۵۹	تعداد مربیان موردنیاز

۵۹	 استفاده از تجهیزات
----	--------------------------

فصل چهارم

شنای هنری

۶۲	 سیستم ۳ سطحی دولت
۶۲	 به‌طور منطقی چه تمرین‌هایی را می‌توان ارائه داد؟
۶۳	 چه تمرین‌هایی را نمی‌توان در طول این زمان‌ها ارائه داد؟
۶۳	 به‌طور واقع بینانه چند نفر می‌توانند در این جلسات تمرینی شرکت کنند؟
۶۴	 موقعیت مربی‌ها
۶۵	 تعداد مربیان موردنیاز
۶۵	 استفاده از تجهیزات

فصل پنجم

شیرجه

۶۷	 فاصله‌گذاری اجتماعی چگونه اعمال خواهد شد- داخل استخر
۶۹	 در تمرینات خشکی فاصله‌گذاری اجتماعی چگونه اعمال خواهد شد
۶۹	 به‌طور منطقی چه تمرین‌هایی را می‌توان ارائه داد؟
۷۰	 چه تمرین‌هایی در طول این زمان‌ها نمی‌توانند ارائه شوند؟
۷۰	 به‌طور واقع بینانه چه تعداد می‌توانند در این جلسات شرکت کنند؟
۷۱	 موقعیت مربی‌ها
۷۱	 تعداد مربیان موردنیاز

فصل ششم

برگشت به تمرین گروهی واترپلو

۷۳	 مقدمه
۷۵	 آخرین رهنمودهای دولت-سیستم سه ناحیه‌ای
۷۶	 خطر انتقال ویروس
۷۸	 اصول راهنمای ما
۸۰	 سنجش و ردیابی
۸۱	 راهنمای برنامه عملی
۸۱	 تغییرهای محسوس
۹۴	 ضمیمه اول- منشور اخلاقی

فصل هفتم

راهنمای دوره‌های آموزش شنا

۹۷	مقدمه
۹۸	کلاس‌های شنا
۱۰۰	اصول برگزاری کلاس‌های شنا
۱۱۱	راهنمای دروس شنای کلاسی
۱۱۱	چیدمان‌های استخر

فصل هشتم

راهنمای کارکنان استخر

۱۱۳	مقدمه
۱۱۵	راهنمای متصدیان
۱۱۵	مسئول بازرسی کووید ۱۹
۱۱۵	رهنمودهای ضروری و استانداردها
۱۱۶	مدیریت آب استخر و سالن‌های منتهی به استخر
۱۱۶	آب استخر
۱۱۶	سیستم تهویه هوا در راهروهای استخر
۱۱۷	استخرهای روباز
۱۱۷	ارزیابی میزان خطر
۱۱۹	ارزیابی خطر فاصله‌گذاری اجتماعی در آب
۱۲۰	بیشینه ظرفیت استخر
۱۲۴	شنای خانوادگی
۱۲۵	کودکان
۱۲۵	نکات کلی
۱۲۶	اقدامات مشتریان
۱۲۶	رزرو کردن
۱۲۷	اطلاعات مورد نیاز برای شناگران
۱۲۷	اطلاعات ایمنی و تابلوهای هشدار دهنده
۱۲۷	نواحی پذیرش
۱۲۸	مسیرها و راهروهای دسترسی