

ایمینی و بهداشتت فردی در ورزش

دکتر مهدی کبیرت

(عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج)

دکتر محمد حسین علیزاده

(تاد دانشگاه تهران)



ایمنی و بهداشت فردی در ورزش

دکتر مهدی کسب پرست، دکتر محمدحسین علیزاده

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میروسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| آماده سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

رنگ ۳۹۰۰۰ ریال
تک رنگ ۲۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: علیزاده محمدحسین، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور: ایمنی و بهداشت فردی در ورزش/ مهدی کسب پرست، محمدحسین علیزاده.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ص. مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳-۵۵۳۱۵-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: ورزش - بهداشت
شناسه افزوده: کسب پرست، مهدی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ب۹ ۸/۶۷۷۰۶
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۵۱۹۵۳



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید
(اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و
اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فصل اول

سلامتی

۷

فصل دوم

سن، جنس و تمرینات مناسب جسمانی

۱۰

فصل سوم

بهداشت اماکن و پوشاک ورزشی

۲۲

فصل چهارم

اجرای فعالیت‌های بدنی، آب و هوا و ارتفاع

۳۳

فصل پنجم

تعریف کمک‌های اولیه و وظایف امدادگر، ارزیابی مصدوم

۴۱

فصل ششم

احیاء قلبی-ریوی

۵۲

فصل هفتم

خفگی و اختلالات تنفس

۶۱

فصل هشتم

خونریزی، زخم و جراحتهای خاص

۶۸

فصل نهم

سوختگی‌ها

۸۴

فصل دهم

مسمومیت‌ها

۹۲

فصل یازدهم

آسیب‌های ناشی از عوامل محیطی

۱۰۲

فصل دوازدهم

حمل مصدوم

۱۰۸

مطالعه آثار حیات بیانگر این واقعیت است که حرکت فکری و روحی نمی‌تواند مجرد از جسم و جان انسان باشد، چنانکه برای ادامه حیات، هماهنگی در عملکرد اعضای بدن در رابطه با محیط پیرامون و اعضاء و جوارح و دستگاه‌های مختلف بدن ضروری است. برای شناخت و درک این واقعیت و دریافت این نکته حساس که همه ذرات عالم و همه هنرهای بارز انسان، باورها و اندیشه‌های ارزشمند انسانی نشانه‌ای از عظمت خالق یکتاست و بایستی به هر طریق بر این باورها، بینش‌ها و دستاوردهای حاصل از آن و علمی که می‌تواند راهگشای زندگی بهتر دیروز، امروز و فردای ما باشد، نظری عمیق‌تر و دقیق‌تر داشته باشیم.

از جمله علم جدید که با وجود جوانی پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای را در عرصه‌های پزشکی، روان‌شناسی، بیولوژی، مدیریت، رشته‌های مختلف ورزشی و... باعث شده، تربیت بدنی و علوم ورزشی است که ابعاد و ویژگی‌های علمی آن در ابعاد مختلف بارز و روشن است و در راستای تحقیقاتی در این رشته صورت گرفته به اثبات رسیده است و همچنین در سلامتی و بهداشت جسم، نشاط و تفریح و افزایش قابلیت‌های فردی در زندگی روزمره و سبک زندگی نوین نقش موثر و کارسازی داشته است. به همین لحاظ است که کشورهای مختلف جهان در قوانین جاری خود جایگاه ویژه‌ای را برای تربیت بدنی و ورزش پیش‌بینی نموده و سازمان‌ها و نهادهای مختلفی را برای توسعه و گسترش آن بوجود آورده‌اند. در همین راستا در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران نیز بر تعمیم و گسترش امر تربیت بدنی و ورزش تصریح و تاکید فراوان شده است. لذا همواره تلاش بر آن بوده تا فعالیت‌های جسمانی و ورزش در محیطی دلپذیر و بهداشتی انجام شود تا انسان‌ها به دور از دغدغه و نگرانی از بودایی و عوامل تهدیدکننده سلامتی، توانایی‌های خود را ارتقاء بخشند و از زندگی لذت بیشتری ببرند. توجه ناکافی به جنبه‌های بهداشتی محیط فعالیت‌های گوناگون جسمانی و روانی را به این خواهد داشت که نمی‌توان به آن کم توجه بود زیرا علاوه بر خطر ابتلا به بیماری‌ها محیطی و عفونی بیم آسیب به دستگاه‌های مختلف بدن را نیز همراه خواهد داشت و این گونه مشکلات اثرات جبران‌ناپذیر جسمی و روانی بر زندگی طبیعی انسان و جامعه می‌گذارد.

لذا اگر در طول سال‌های زندگی فقط و فقط یکبار حادثه‌ای از قبیل تصادف، غرق‌شدگی، سوختگی، گزیدگی و یا حوادثی که در میادین ورزشی رخ می‌دهد و اگر این رخداد و حادثه برای یکی از نزدیکانتان اتفاق افتد و شما به دلیل اینکه مبانی امدادگری و کمک‌رسانی به مصدوم را نمی‌دانید عزیزتان متحمل آسیبی جبران‌ناپذیر یا فوت شود، آیا می‌توانید خود را ببخشید؟ در حالیکه با اطلاع و آگاهی از مهارت‌های اولیه در امدادگری و کمک‌رسانی نجات بخش کسانی

خواهید بود که دچار مشکل شده‌اند.

بی‌شک بسیاری از مرگ و میرها و آسیب‌های جبران‌ناپذیر، با کمک به موقع صحیح و دلسوزانه اطرافیان قابل پیشگیری است و از این رو فراگیری دانش و مهارت امدادگری و کمک‌های اولیه برای هر انسانی ضروری است.

کتاب حاضر سعی بر آن دارد تا آموزش جنبه‌ای بهداشت فردی، اجتماعی در فعالیت‌های جسمانی و ورزش را مورد توجه قرار دهد و خوانندگان را با مهمترین موارد بهداشتی در ارتباط با امر ورزش و فعالیت‌های بدنی مورد توجه قرار دهد و در کنار آن در این کتاب سعی شده است تا با آموزش جنبه‌های مختلف کمک‌های اولیه از جمله احیا قلبی-ریوی، جلوگیری از خونریزی‌ها و سایر حوادث احتمالی در میادین ورزشی نسبت به کاهش اثرات این حوادث اقدام نماید.

همچنین هدف از تدوین کتاب حاضر ارائه نگاهی تازه به جنبه‌های بهداشتی و ورزش و فعالیت‌های جسمانی است تا از این طریق افراد بتوانند با ارتقاء سطح آگاهی خود زمینه‌های نامناسب بیماری‌زا و آسیب‌های محیطی ورزشی را شناسایی نمایند. آموزش موارد بهداشتی و در عین حال امدادهای اولیه در آسیب‌ها، علاقه‌مندان حضور در میادین ورزشی از جمله مربیان، ورزشکاران و خانواده‌های آنان امکان بهره‌گیری بیشتر از محیط‌های عاری از آلودگی و خطرهای بالقوه را فراهم ساخته و دغدغه بروز بیماری‌ها و آسیب‌های ناشی از این خطرات را برطرف خواهد ساخت.

امید است همچون همیشه از نقطه نظرات همکاران و خوانندگان عزیز بویژه دانشجویان محترم رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی در جهت ارائه کتابی کامل بهره‌مند شویم زیرا همواره خود را مدیون راهنمایی‌های دلسوزانه و عالمانه آنان می‌دانیم. در پایان، مطالعه این کتاب به تمامی کسانی که ورزش را به شکل تفریحی و در جهت سالم‌سازی جسم و روح در تمامی سنین انجام می‌دهند، توصیه می‌شود. امید است که پاسخگوی نیازهای عزیزانی که آن را مطالعه می‌کنند باشد و بر خود لازم می‌بینیم تا از تلاش همکاران خود در موسسه انتشارات حتمی تشکر و قدردانی نماییم زیرا حمایت بیدریغ آنان موجب پدید آمدن این کتاب شد.