

الفصل الثاني الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي

أولاً :

الأسس الصحية للفرد الممارس

- أ- الكشف الطبي الدوري الشامل
- ب- التغذية والنشاط الرياضي : الطاقة المستخدمة أثناء النشاط الرياضي تستمد من المواد الكربوهيدراتية والدهنية والبروتينية. وتتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل
- ج- الملابس والأدوات المستخدمة

ثانياً :

الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضي

- أ- الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر
 - ب- درجة الحرارة : التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة
 - ج- تأثير الرطوبة
 - د- الملاعب المكشوفة والمغطاة
- تنقسم الملاعب إلى :
- ١- الملاعب الرملية والترابية : تساعد الغبار بها يؤدي إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي
 - ٢- الملاعب المزروعة الطبيعية : تعتبر أفضل أنواع الملاعب .
 - ٣- الملاعب المزروعة الصناعية : ترتفع فيها نسبة إصابات الملاعب.

الملاعب المغطاة

يجب أن يتم فيها مراعاة الشروط الصحية التالية :

- يجب أن تراعى فيها التهوية سواء كانت طبيعية أو صناعية .
- يجب أن تراعى فيها الإضاءة سواء كانت طبيعية أو صناعية .
- يجب أن تكون المخارج والمداخل كافية ومناسبة للجماهير

الشروط الصحية في حمامات السباحة

الشروط الصحية للمبنى

- يجب أن يكون جدار الحمام من مادة غير منفذة كالقيشاني، لكي يسهل تنظيفها
- يجب أن ترتفع جدران الحمام من ٥٠ - ٢٠سم فوق مستوى الأرض المحيطة بالحمام لحجز القاذورات
- يجب أن يكون قاع الحمام منحدرًا بالتدرج .
- يجب تواجد حوض الأقدام بجانب الحمام وبه مادة مطهرة.

- ضرورة إضافة مادة الكلور بكمية من ٠.٦ - ٠.٢ جزء من المليون
- تضاف سلفات النحاس بنسبة ٠.٤ جزء من المليون
- أن تكون المياه في حركة مستمرة.

الشروط الصحية للأفراد

- أن يمنع أي فرد مصاب بمرض جلدي من النزول إلى الحمام
- أن يأخذ كل فرد حماما قبل النزول للحوض .
- السير في حوض القدم
- نظافة المناشف التي يستخدمها الأفراد .
- الدخول للمراحيض قبل النزول للحمام .
- عدم ازدحام الحوض بالأفراد.

الشروط الصحية في المعسكرات

يجب أن تتوفر بعض الشروط الصحية في المعسكرات وهي :

١. قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون من حيث المصدر .
٢. صالحية بقعة المعسكر من حيث الاتساع الاستيعاب جميع الخيام بحيث ال تقل المساحة عن ٢متر مربع لكل فرد
٣. أن تكون التهوية كافية سواء كانت طبيعية أو صناعية .
٤. أن يكون المعسكر قريب من مركز خدمات صحية .
٥. أن يكون هناك وسيلة لتصريف الفضلات بالمعسكر .
٦. أن تتوفر بالمعسكر أدوات نظافة كافية .
٧. أن تتوفر بالمعسكر أدوات الإسعافات الأولية .
٨. الاهتمام بنظافة المطبخ.

إذا لم تخطط لأهدافك، ليس من حقتك أن تنجح على عدم تحقيقها

E7sas