

## 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 : تصاعد 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.

## الشروط الصحية للمياه

- 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 تتوافر 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 ٢ متر 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 تتوافر بالمعسكر أدوات نظافة كافية .
٧. أن تتوافر بالمعسكر أدوات الإسعافات الأولية .
٨. الاهتمام بنظافة المطبخ.

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

E7sas