

۱۰- نحوه‌ی ایمن‌سازی فضاها و وسایل بازی

- هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیران باید بتوانند:
 - مراحل ایمن‌سازی فضاها و اماکن ورزشی را نام ببرند.
 - فاکتورهای ایمنی در انتخاب محل را توضیح دهند.
 - ایمنی در فضاها‌ی سرپوشیده و موارد مهم آن را شرح دهند.
 - ایمنی در فضاها‌ی تریب‌بدنی - روباز - و شرایط آن را توضیح دهند.
 - جنبه‌های چهارگانه رعایت اصول ایمنی وسایل و تجهیزات را شرح دهند.

۱-۱-۱- مراحل ایمن‌سازی فضاها‌ی ورزشی

باید پذیرفت که تأمین ایمنی و امنیت کامل تأسیسات، امکانات و وسایل ورزشی، کاری مشکل، پیچیده و وقت‌گیر است. ولی بدون شک با پیش‌بینی‌های صحیح و منطقی می‌توان این کار را به نحو احسن اجرا کرد. بدیهی است در حوزه‌ی فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، تقریباً غیرممکن است که بتوان کلیه‌ی عوامل خطرزا را از بین برد. ولی طراحان و برنامه‌ریزان باید تمام سعی و تلاش خود را به کار گیرند تا در طراحی‌ها و احداث تأسیسات و اماکن، میزان خطرات و صدمه‌پذیری شرکت‌کنندگان و تماشاگران را به حداقل برسانند. ایمن‌سازی اماکن ورزشی کاری نیست که در دوره‌ی خاصی صورت گیرد بلکه جزئی جدانشدنی از فضاها و اماکن است که باتوجه به اهمیت آن، رعایت این امر مهم در تمام مراحل الزامی است. به‌منظور ایمن‌سازی بهتر فضاها و اماکن باید مراحل زیر را به‌خوبی رعایت کرد:

- ۱- مطالعات و بررسی‌های اولیه؛
- ۲- طراحی بر اساس استانداردهای موجود؛
- ۳- اجرای طرح و نقشه‌ی استاندارد شده؛

۴- ارزیابی در حین اجرا؛

- ۵- بررسی و ارزش‌یابی از نتیجه و پایان کار؛
 - ۶- دقت نظر و توجه در حین استفاده از فضاها و اماکن.
- رعایت اصول و ضوابط ایمنی و حفاظتی اماکن و فضاها‌ی ورزشی باید جزئی از برنامه‌ریزی باشد. این اصول در دو بخش مورد توجه قرار می‌گیرد:
- الف) بخش طراحی:** در بخش طراحی، مواردی از قبیل سیستم‌های اصلی و فرعی قفل و کلید، سیستم‌های ترافیک و رفت‌وآمد، سیستم‌های کنترل مرکزی، تعداد خروجی‌های اضطراری، محل ورودی‌ها، سیستم ارتباط اصلی، تعیین قسمت‌هایی از تأسیسات برای استفاده‌های ویژه، نوع رخت‌کن، درهای اضطراری در هنگام آتش‌سوزی، پنجره‌ها و سیستم روشنایی داخل و خارج ساختمان و تأسیسات و ... باید مورد توجه طراحان و برنامه‌ریزان قرار گیرد.

ب) بخش اجرا و بهره‌برداری: موارد مهمی که در این

بخش مورد نظر هستند عبارت‌اند از: رعایت فاصله‌ی خطوط کناری زمین با دیوارها، پوشش دیوارها و ستون‌ها، پیش‌بینی راه ویژه‌ای که بتوان در مواقع اضطراری برای نجات، از وسایل و

لوازم کمکی به سرعت استفاده کرد، نور کافی، لغزنده نبودن کف سالن‌ها، ازمیان برداشتن موانع موجود بر سر راه رفت و آمد افراد، پیش‌بینی آب‌روهای مناسب در قسمت دوش‌ها و کانال‌های استخر، و ...

با توجه به اهمیت ایمنی در اماکن ورزشی، در این فصل، ابتدا عوامل ایمنی در انتخاب محل بحث می‌شود، سپس ایمنی در ساختمان‌های ورزشی، اصول ایمنی در فضاهای تربیت‌بدنی و در نهایت ایمنی وسایل و تجهیزات ورزشی شرح داده خواهد شد.

۲-۱- عوامل ایمنی در انتخاب محل

اندازه و شکل اماکن ورزشی به اهداف ایجاد آن‌ها و سلیقه‌ی برنامه‌ریزان بستگی دارد. چنان‌چه هدف، ساختن فضا برای مدارس ابتدایی باشد، نیاز کلی دانش‌آموزان، داشتن فضاهای متنوع برای بازی‌های آزاد و فعالیت‌های متعدد است. اگر هدف، ساختن فضاهای ورزشی برای مدارس راهنمایی و دبیرستان باشد، لازم است فضاها وسیع‌تر باشند. ضمن این‌که برای تماشاچیان نیز باید فضاهای محدودی در نظر گرفت و چنان‌چه هدف، ساختن فضاهای ورزشی برای دانشگاه‌ها، مراکز آموزش عالی و باشگاه‌ها و ... باشد، فضاهای بسیار وسیع‌تری باید پیش‌بینی شود. از جمله برای کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی و ورزش‌های اختصاصی، کلاس‌ها و فعالیت‌های فوق‌برنامه، مسابقات سطوح بالاتر، محل مناسب و وسیع برای تماشاچیان، اتاق رخت‌کن، دوش‌ها، کلاس‌های نظری، پارکینگ و ...

یکی از مسائل مهم در ایمنی محل برای فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش، داشتن فضای وسیع و کافی است. فراهم بودن فضاهای وسیع باعث می‌شود تا زمین‌های ورزشی با فاصله‌های مناسب از هم ساخته شوند. فضاهای محدود و اندک باعث تردد بیش‌تری می‌شود و ازدیاد این تردها، درصد برخوردها را بیش‌تر می‌کند.

رفت و آمدها و تردد وسایل نقلیه‌ی سبک و سنگین در فضاهای کوچک، ایمنی افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های

تربیت‌بدنی و ورزش را به‌خطر می‌اندازد. بنابراین، چنان‌چه در برنامه‌ریزی اولیه، فضای کافی برای تردد افراد عادی و وسایل نقلیه در نظر گرفته شود و آن‌ها در فواصل کافی نسبت به ورزشکاران تردد نمایند، مسائل ایمنی بیشتری برای ورزشکاران و عابران فراهم خواهد شد.

علاوه‌بر این، در برنامه‌ریزی اولیه ضرورت دارد پیش‌بینی‌های لازم برای حفظ و نگهداری فضاهای ورزشی، به منظور ایمنی ورزشکاران، در نظر گرفته شود. در فضاهای روباز، کف زمین‌های ورزشی باید کاملاً صاف باشد. چاله‌های تعبیه شده در گوشه‌های زمین برای شیرفلکه‌ی آب و یا برآمدگی‌های مختلف برای شبکه‌ی آبرسانی چمن‌ها و ... هر کدام می‌تواند حادثه‌ساز باشد. جدول‌های نزدیک زمین چمن یا آسفالت نیز می‌تواند حوادث فراوانی را در پی داشته باشد. هم‌چنین، تمیز نگه‌داشتن فضاها، از اهم مسائل ایمنی است.

به‌طور کلی، انتخاب محل‌های کوچک و کم‌وسعت، ناصاف، نزدیک به فاضلاب‌های شهری، نزدیک به کارخانه‌های پروسا و دودزا، مراکز غیربهداشتی (مثل کشتارگاه‌های غیراستاندارد)، آزمایشگاه‌های اتمی و شیمیایی بیابان‌های دور از شهر، هم‌جواری با راه‌آهن، اتوبان، ترمینال و محل تردد اتومبیل‌ها، و ... می‌تواند، علاوه‌بر هدر رفتن نیروهای انسانی متخصص و اعتبارات و بودجه، باعث به‌خطر افتادن سلامتی ورزشکاران و مراجعه‌کنندگان شود. در مقابل، چنان‌چه محل انتخاب شده در زمینی با وسعت کافی، مناسب و هموار، نورگیر، مشجر، با موقعیت شمالی - جنوبی، دارای توانایی جذب آب، دور از ترمینال‌ها، راه‌آهن، بزرگراه‌ها، مراکز غیربهداشتی، فاضلاب‌های شهری و صنعتی باشد، می‌تواند فضایی ایمن و مطمئن را برای استفاده‌کنندگان فراهم سازد.

۳-۱- ایمنی در ساختمان‌های ورزشی (اماکن سرپوشیده)

شرایط حقوقی و قانونی ایجاب می‌کند که طراح ساختمان، به جنبه‌های خاصی از طراحی، از قبیل فرار اضطراری،

زباله شود. اگرچه این امر مقدماً یک مشکل مدیریتی است ولی اگر طرح به گونه‌ای باشد که فضاهایی مخفی و پنهان را فراهم سازد که تمیز کردن آن‌ها مشکل باشد، احتمال انباشت زباله بیش تر می‌شود.

— **مسیرهای فرار:** اصول طراحی راه‌های فرار در ساختمان‌های ورزشی، مشابه اصول به کار گرفته شده در سایر ساختمان‌هاست و ساکنان ساختمان باید قادر به دور شدن از آتش و انتقال سریع و آسان به جای امن باشند. علامت‌گذاری واضح و فراهم کردن روشنایی مطلوب در مسیرهای فرار ضروری است. نگاه‌داری اسباب و وسایل حجیم مثل میز پینگ‌پونگ، ترامپولین و... در راهروها می‌تواند باعث مسدود شدن مسیرهای فرار شود.

— **آژیر و سیستم ارتباطی:** تخلیه‌ی منظم ساختمان‌های ورزشی در مواقع ضروری، به اطلاع‌رسانی مناسب و به موقع بستگی دارد. دستگاه‌های نمایشگر، تلفن‌های داخلی و تلویزیون‌های مدار بسته می‌توانند به تشخیص خطرات و تخلیه کمک کنند. علاوه بر این، در بسیاری از ساختمان‌های ورزشی آژیرهایی نصب می‌شود که قبل از شنیده شدن آژیرهای عمومی، برای رفتن به موقعیت‌های از پیش تعیین شده، هشدار می‌دهند.

— **سرویس‌های اضطراری:** دسترسی آسان برای گروه آتش‌نشانی، پلیس و آمبولانس ضروری است و از ابتدا باید مورد توجه طراح قرار گیرد. علامت‌گذاری واضح مسیرهای دسترسی به ساختمان، به جابه‌جایی سریع سرویس‌های اضطراری کمک خواهد کرد.

۲-۳-۱۰ — **آسیب‌های برخوردی و کمک‌های اولیه:** رایج‌ترین آسیب‌ها در ساختمان‌های ورزشی، ناشی از اجرای فعالیت‌های ورزشی است. در این فعالیت‌ها، افراد ممکن است در نتیجه‌ی تماس با ابزار و وسایل دچار آسیب (ضربه، برخورد، افتادن، پیچ‌خوردگی مفاصل و عضلات و...) شوند. به همین منظور، ابزار و کمک‌های اولیه باید به محل اجرای فعالیت‌های ورزشی نزدیک باشد و نیز مسیرهایی فراهم باشد تا دسترسی آمبولانس به این محل‌ها را آسان سازد. رعایت بعضی از اصول طراحی می‌تواند ایمنی محل را افزایش دهد و وقوع

کمک‌های اولیه و ایمن‌سازی مسیرهای دسترسی توجه داشته باشد. سایر ملاحظات ایمنی شاید بر عهده‌ی طراح نباشد و بعد از ساخت عملی شود. در بعضی شرایط خاص، ممکن است مدیر مجبور به تغییر و اصلاح باشد تا خطرات بالقوه را کاهش دهد. این اقدام معمولاً پس از وقوع یک اتفاق صورت می‌گیرد.

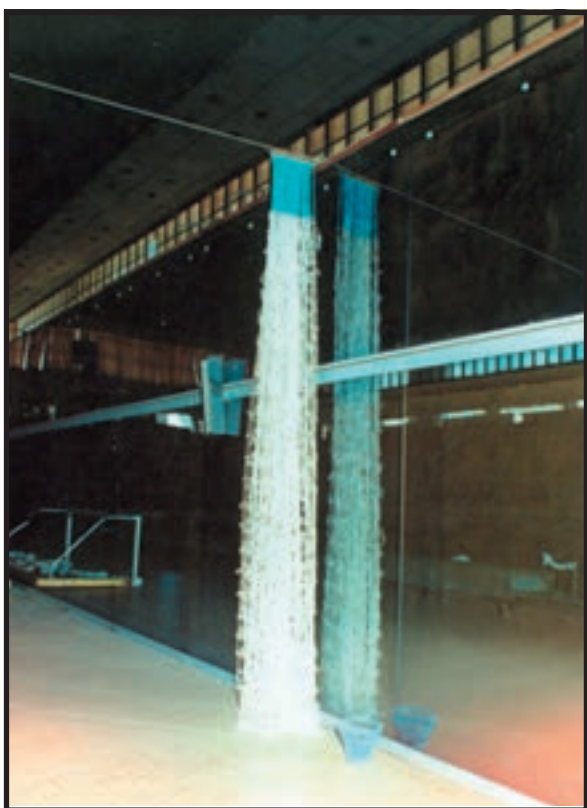
۱-۳-۱۰ — **ایمنی آتش:** هم قوانین و مقررات ساختمان‌سازی و هم پروانه ایمنی، رعایت شرایط خاصی را برای تأمین ایمنی اماکن و تأسیسات ایجاب می‌کند، که برای ساخت سالن‌های ورزشی باید قوانین مذکور را مدنظر قرار داد. ایمنی آتش شامل کنترل توزیع آتش و دود، محافظت از ساختمان، راه‌های فرار، دسترسی به توده‌ی آتش و فراهم ساختن ابزار لازم برای خاموش کردن آن است. در ساختمان‌های ورزشی باید توجه ویژه‌ای به موارد زیر شود:

— **انبار کردن وسایل و تجهیزات قابل اشتعال:** انبار کردن تشک‌های ژیمناستیک، کشتی و سایر رشته‌های ورزشی، خطراتی جدی را به دنبال دارند. توصیه‌های لازم برای طراح انبار شامل یک حصار مقاوم یک ساعته، دودسنج سیم‌کشی شده به تابلوی فرمان کنترل و باز نشدن درهای انبار به مسیرهای فرار است. چاله‌ی ابر، که در سالن‌های ژیمناستیک و مهدکودک از آن‌ها استفاده می‌شود، قابل اشتعال و خطرناک هستند (شکل ۱-۱۰).



شکل ۱-۱۰ — چاله‌ی ابر فضایی ایمن برای اجرای حرکات ژیمناستیک

— **انباشت زباله:** فضاهای غیرقابل دسترس، از قبیل قسمت‌هایی از زیر صندلی‌های تاشو، می‌تواند باعث جمع شدن



شکل ۲-۱۰

شکل ۳-۱۰- آویزان کردن تورها هم باعث کاهش خطرات می‌شود و هم عمر مفید آن‌ها را افزایش می‌دهد.

— ذخیره‌ی مواد شیمیایی: مواد شیمیایی که ممکن است

برای نگهداری یا تمیز کردن دستگاه‌ها مورد استفاده قرارگیرد باید به‌طور مطمئن انبار شوند.

— کف سازی: مشخصات ذاتی کف و شرایط نگهداری

آن، بر روی لغزندگی و سپس ایمن‌سازی مؤثر است.

— دسترسی به دستگاه‌ها: برای حفظ و نگهداری

دستگاه‌ها و ماشین‌های مورد استفاده در ساختمان (دیگ آب گرم، موتورخانه‌ی شوفاژ و ...) دسترسی آسان به آن‌ها لازم و ضروری است و هرگاه در دسترس نباشند و یا تعمیر و ترمیم نشوند، ممکن است باعث آلودگی محیط و یا بروز بیماری شوند.

۳-۳-۱۰- خرابی و امنیت: مدیریت ساختمان‌های

ورزشی وظیفه‌ی حفاظت از کارکنان و استفاده‌کنندگان از این‌گونه

— هم سطح کردن: آسیب‌های ایجادشده در افراد فعال

می‌تواند در نتیجه‌ی گیرکردن لباس‌های ورزشی به برجستگی‌ها رخ دهد. درها و چارچوب‌های فضاهای ورزشی باید با دیوارهای مجاور هم سطح شوند، هم‌چنین، دستگاه‌های آتش‌نشان و سایر اسباب و وسایل موجود در ارتفاع پایین باید در داخل دیوار جا بگیرند و از بازشدن درها به طرف فضاهای پرتردد جلوگیری شود.

— شیشه‌کاری: امروزه قوانین ساختمان‌سازی ایجاب

می‌کند که درها، پنجره‌های دیواری و ... با ایمنی لازم شیشه‌گذاری شوند. عموماً باید از شیشه‌گذاری سطوح پایین (نزدیک به کف) در ساختمان‌های ورزشی اجتناب کرد.

— اتاق لباس^۱: برخورد با در اتاق لباس می‌تواند

آسیب‌هایی در پی داشته باشد. استفاده از اتاق لباس در زیرزمین، به دلیل احتمال حبس شدن کودکان در آن، توصیه نشده است.

— ابزار و وسایل: تورهایی که در داخل کیسه ذخیره

نشده‌اند و در سالن‌های ورزشی آویزان‌اند، هم‌چنین، وجود ابزار و وسایلی مثل اسباب ژیمناستیک، دروازه‌های فوتبال و ... در صورت استفاده نکردن از آن، می‌تواند برای بازی‌کنان داخل

بالقوه را افزایش دهد و باید فضاهایی را نیز به ایمنی اختصاص دهد. یعنی «پیش از فکر کردن درباره‌ی کمیت، باید به کیفیت اندیشید».

– ایمنی تردد اطراف فضاهای مخصوص فعالیت، مهم‌ترین عامل در انتخاب محل زمین است. فضاهای بازی روباز باید به گونه‌ای ساخته شوند که با تردد عابران، اتوبوس‌ها، خودروها، وسایل نقلیه و دوچرخه‌ها تداخل نداشته باشد. مسیرهای ماشین‌رو باید به گونه‌ای طراحی شود که به محل‌های پارکینگ دسترسی مستقیم داشته باشد و به‌طور طبیعی، نباید در وسط و یا گوشه‌ای از فضاهای بازی قرار داشته باشد. اگر چنین شرایطی نیز وجود داشته باشد، برای تفکیک فضاهای بازی از مسیرهای تردد، باید حصارکشی کرد. این اقدام از رفتن توپ و به دنبال آن، دانش‌آموزان به محل رفت و آمد خودروها پیش‌گیری می‌کند. وجود مسیرهای ماشین‌روی کافی در فضای مدارس، ورزشگاه‌ها و اماکن روباز ورزشی، دسترسی وسایط نقلیه‌ی اضطراری (ماشین آتش‌نشانی، آمبولانس، ماشین پلیس و...) را به فضاهای آسان می‌کند.



شکل ۴-۱۰

– پیاده‌روها باید برای دسترسی مستقیم به فضاها و اماکن، تسهیلات لازم فراهم کنند. بنابراین، برای پیش‌گیری از تداخل عابران با فعالیت‌ها و هم‌چنین، ایجاد ایمنی در برابر تصادفات، باید دقت لازم به‌کار رود. چنین شرایطی، هم عابران پیاده و هم بازی‌کنان را از آسیب دیدگی حفظ می‌کند.

فضاها را برعهده دارد. هم‌چنین، محافظت از پول و اشیای قیمتی در این ساختمان‌ها برعهده‌ی مدیران اماکن ورزشی است.

– **محافظت از اشیای قیمتی:** در مکان‌هایی که احتمال

جمع شدن پول وجود دارد (رستوران، فروشگاه، بوفه و...) باید بتوان آن را در جایی امن ذخیره کرد و یا قسمتی از آن مکان را برای وصول پول اختصاص داد. به همین ترتیب، دست‌مزد کارکنان نیز ممکن است نیاز به نگهداری و ایمنی داشته باشد.

– **جلوگیری از ورود اخلاالگران (افراد خاطی):**

تمامی بخش‌های ساختمان‌های ورزشی که دارای تجهیزات و وسایل ارزشمند هستند، ممکن است با سیستم‌های آژیر مخصوص خلافکاران، مجهز شوند. بنابراین، طراحان ساختمان باید با اجرای اقدامات ایمنی، کار اخلاالگران و افراد خاطی را با مشکل مواجه کنند. قفل‌های ایمنی درها و پنجره‌ها، فراهم نبودن راه‌های قابل دسترسی بر روی بام و نورگیرها، وجود روشنایی مطلوب در تمامی فضای ساختمان و دسترسی نیافتن به مخفی‌گاه در ساختمان، سارقان و خلافکاران را ناامید و دلسرد می‌کند.

– **محافظت در مقابل خرابکاری:** کارکنان هر بخشی

از ساختمان ممکن است در معرض اعمال تهدیدآمیز و یا اقدامات خرابکارانه باشند. تلفن داخلی به آن‌ها این امکان را می‌دهد تا در این صورت با همکاران خود تماس بگیرند. شاید آسیب‌پذیرترین بخش ساختمان، میز پذیرش باشد. برای فراخواندن کمک باید یک آژیر مخصوص کارکنان نصب شود، که این کار را می‌توان با فلاش‌زدن، زنگ‌زدن و یا سوت کشیدن نیز انجام داد. بعضی از مدیران به‌منظور پیش‌گیری از وقوع مشکلاتی برای مسئول پذیرش، از حفاظ‌هایی در جلو شیشه‌ها استفاده می‌کنند.

۴-۱-۱- ایمنی در فضاهای تربیت بدنی (اماکن روباز)

– اولین جنبه‌ی ایمنی در انتخاب محل برای تربیت بدنی، تهیه‌ی فضای کافی به‌منظور فراهم ساختن ایمنی در محل انجام فعالیت است. یک برنامه‌ریز هرگز نباید با اختصاص دادن تمامی فضاهای موجود به فضای بازی و فعالیت، خطر وقوع آسیب‌های

– فضاهای متعدد بازی که مورد استفاده‌ی گروه‌های سنی مختلف قرار می‌گیرند باید از هم تفکیک شوند. پرچین بوته‌ای، درخت، حصار، دیوارهای سیمانی و حتی ساختمان‌ها موانع مفیدی برای این کار هستند. به این دلیل توصیه می‌شود چنین فضاهایی از همدیگر جدا شوند تا گروه‌های سنی مختلف، بازی‌های مختلفی را با شدت‌های متفاوت اجرا کنند.

– با قرار گرفتن یک زمین فوتبال دبیرستان در کنار زمین بازی مدرسه‌ی ابتدایی، یک ضربه‌ی سرگردان از جانب دانش‌آموزان دبیرستانی به طرف زمین بازی ابتدایی، تمامی بچه‌های آن زمین را در معرض خطر قرار می‌دهد. بنابراین، با جدا کردن این گونه فضاهای از هم می‌توان احتمال وقوع حوادث را کاهش داد.

– به دلیل احتمال وقوع انواع خطرات و وقایع ناگوار، کلیه‌ی فضاهای ورزشی باید دور از محوطه‌ی راه آهن قرار گیرند. بر این اساس، اگر چنین محل‌هایی از هم جدا شده باشند، با نصب یک حصار مستحکم می‌توان این فضاهای را از هم جدا کرد.

– در هنگام انتخاب محل زمین برای فضاهای بازی، شرایط حال و آینده را باید مورد توجه قرار داد. قرار گرفتن فضاهای فعالیت‌های روباز در کنار زمین‌های صنعتی مطلوب نیست. زیرا هم جوار بودن با چنین محیط‌هایی ایجاد مزاحمت‌های ناخواسته را در طول زمان کلاس درس در پی خواهد داشت. هم چنین، هم جوار بودن با اماکن صنعتی، باعث می‌شود بادهای آلاینده بر فضاهای ورزشی غلبه کند. احتمال وجود چنین مشکلی در استان‌ها و شهرهای صنعتی بیش‌تر است.

– فضاهای مخصوص فعالیت و بازی هرگز نباید به کابل‌ها و دکل‌های برق نزدیک باشد. گودال‌ها و مجراهای مخصوص زهکشی نباید بدون سرویس محافظ باشد. فضاهای مخصوص فاضلاب باید به خوبی دور از فضاهای بازی قرار گیرند و لوله‌های گاز از زیر فضای بازی عبور کنند. اصولاً فراهم کردن هرگونه خدمات رفاهی در اطراف فضاهای بازی خطرناک است و هرگز نباید به فضای بازی نزدیک باشند و یا به داخل فضا پیشروی داشته باشند.

– تمامی زمین‌های بازی به جز زمین‌های دانشگاهی و باشگاهی باید به خوبی از مسیرهای ماشین‌رو، جاده‌ها یا محل پارکینگ دور باشند.

– فضاهای بازی مدارس باید به مدرسه نزدیک باشد و مستقیماً به اتاق لباس و رخت‌کن دسترسی داشته باشند و زمانی که یک دیدار ورزشی در طول ساعت کلاسی برگزار می‌شود، این مسابقه نباید برای سایر کلاس‌ها مزاحمت ایجاد کند.

– نکته‌ی مهم دیگر در این گونه فضاهای (روباز)، امنیت است. برای دست‌یابی به امنیت بیش‌تر، باید انبار وسایل و تجهیزات، اتاق لباس، رخت‌کن‌ها و ... اولاً، دارای روشنایی کافی باشند، ثانیاً، به آسانی قابل مشاهده باشند، ثالثاً، دسترسی به آن‌ها آسان باشد. رعایت چنین مواردی، احتمال خراب‌کاری و سرقت را به حداقل می‌رساند.

۵-۱۰- ایمنی وسایل و تجهیزات بازی

اولین جنبه‌ی رعایت اصول ایمنی برای وسایل و تجهیزات، انتخاب آن‌ها بر اساس استانداردهای موجود است. استانداردهای وضع شده برای وسایل و تجهیزات می‌تواند جنبه‌هایی از قبیل وزن، حجم، جنس، اندازه، ارتفاع، طول، استحکام و ... را شامل شود. به طور مثال، استاندارد توپ فوتبال بر اساس قوانین و مقررات وضع شده از سوی فیفا، از نظر وزن توپ، جنس توپ، حجم توپ، قطر توپ، میزان باد و ... مشخص است. مسلماً چنین مقرراتی با استفاده از تجربیات سال‌های طولانی بازی فوتبال به دست آمده است و رعایت آن‌ها می‌تواند ضامن ایمنی و سلامت ورزشکاران باشد.

همان‌طور که در فصل پیش گفته شد، در انتخاب وسایل و تجهیزات ورزشی باید مواردی از قبیل طراحی و مواد، تسهیلات و هزینه‌ی نگهداری، ایمنی وسایل و تجهیزات حفاظتی، کیفیت و طرز کار، محل خرید و قیمت در نظر گرفته شود. پارچه‌های مورد استفاده در دوخت لباس‌های ورزشی، کفش‌ها و مواد تهیه‌کننده‌ی آن، مواد، رنگ و کیفیت زیرپوش‌ها، مواد تهیه‌کننده‌ی توپ و ... باید به دقت مورد توجه قرار گیرد.

در صورت آشنایی و شناخت کافی نداشتن از کیفیت وسایل و تجهیزات ورزشی، می‌توان ابزار مورد نیاز خود را از روی نشان (آرم) تولیدکنندگان معتبر تهیه و خریداری کرد.

رعایت استانداردها به معنی پیش‌گیری کامل از بروز حوادث نیست، به طوری که در بسیاری مواقع دیده می‌شود که وسایل و تجهیزات ورزشی آسیب می‌بینند و یا خراب می‌شوند. براین اساس، دومین جنبه‌ی رعایت اصول ایمنی در مورد وسایل و تجهیزات، معاینه و وارسی و در نهایت تعمیر و ترمیم روزانه‌ی وسایل بازی، پس از انجام تمرینات و یا مسابقات است. تعمیر و ترمیم وسایل آسیب‌دیده باید در اولین فرصت صورت گیرد و درنگ و تعلل در این کار می‌تواند حوادث غیرقابل جبرانی را باعث شود.

سومین جنبه، کنار گذاشتن و استفاده نکردن از وسایل و تجهیزات مستعمل، کهنه و از کار افتاده است. تعمیر و ترمیم وسایل تا جایی جایز است که استفاده‌ی مجدد از آن‌ها میسر باشد. در غیر این صورت، استفاده نکردن از این گونه وسایل، بهترین راه رعایت اصول ایمنی است.

چهارمین جنبه‌ی ایمنی وسایل و تجهیزات، رعایت اصول بهداشتی و شرایط نگهداری آن‌هاست. غیربهداشتی بودن انبار و یا محل نگهداری وسایل ورزشی نظیر توپ، راکت، و ... تمیز نکردن تشک‌ها، غیربهداشتی بودن دوش، سرویس‌های بهداشتی و رخت‌کن‌ها هر کدام می‌تواند باعث بروز حوادث مختلف و ابتلا به بیماری‌های گوناگون شود و در نتیجه ایمنی و بهداشت ورزشکاران و مراجعه‌کنندگان به اماکن ورزشی را به خطر بیندازد.

خودآزمایی

- ۱- مراحل ایمن‌سازی فضاها و اماکن ورزشی را نام ببرید.
- ۲- عوامل مهم ایمنی در انتخاب محل احداث اماکن ورزشی را شرح دهید.
- ۳- در فضاهای سرپوشیده‌ی ورزشی، چه مواردی را باید مدنظر قرارداد؟ به اختصار شرح دهید.
- ۴- شرایط مهم رعایت ایمنی در فضاهای تربیت‌بدنی را توضیح دهید.
- ۵- جنبه‌های چهارگانه‌ی رعایت اصول ایمنی در مورد وسایل و تجهیزات ورزشی را نام ببرید و هر کدام را به اختصار شرح دهید.

منابع و مأخذ

- ۱- امیرتاش، علی محمد، مقررات بین‌المللی بازی هندبال، انتشارات فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران، تهران، ۱۳۷۳.
- ۲- آریا، جمشید، تاریخ تربیت بدنی و ورزش، مرکز نشر جهاد دانشگاهی، تهران، ۱۳۶۴.
- ۳- بلوریان، محسن، اطلاعات مهندسی فضاهای سرپوشیده‌ی ورزشی، اداره‌ی کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، تهران، ۱۳۷۴.
- ۴- جانانپور، عنایت، طرح و اندازه‌های وسایل و تأسیسات ورزشی، ناشر مؤلف، تهران، ۱۳۷۸.
- ۵- حسن‌زاده، محمدتقی و حسین جعفری، مشخصات و موازین فنی فضاهای ورزشی، اداره‌ی کل تربیت بدنی، وزارت آموزش و پرورش، تهران، ۱۳۷۸.
- ۶- خبیری، محمد، نشریه‌ی المپیک، کمیته‌ی ملی المپیک ایران، تهران، ۱۳۷۳.
- ۷- خواجه‌ی، داریوش، مقایسه سه شیوه‌ی تمرین متغیر بر عملکرد یادداری و انتقال در یک مهارت فوتبال، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ۱۳۷۹.
- ۸- رحمانی، بیژن، مقدمه‌ای بر جغرافیای ورزش، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران، تهران، ۱۳۷۳.
- ۹- ساختمان‌های ورزشی، مؤلف نامعلوم، انتشارات مدرسه عالی ورزش، تهران، ۱۳۵۳.
- ۱۰- صدری، ابوالفضل، تاریخ ورزش، انتشارات وزارت فرهنگ، تهران، ۱۳۴۰.
- ۱۱- عطشان، فائزه، اماکن و ساختمان‌های ورزشی، جزوه‌ی درسی، معاونت سازمان تربیت بدنی، تهران، ۱۳۷۶.
- ۱۲- کریمی، جواد، نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان، مرکز نشر جهاد دانشگاهی، تهران، ۱۳۶۴.
- ۱۳- محمودی، فرج‌الله و ناصر عظیمی دویبخش‌ری، جغرافیای ایران سال دوم نظام جدید متوسطه، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، تهران، ۱۳۷۷.
- ۱۴- سازمان برنامه و بودجه، موازین فنی ورزشگاه‌های کشور، دفتر تحقیقات و معیارهای فنی، تهران، ۱۳۷۴.
- ۱۵- مهرآیین، علی‌اکبر، راهنمای تصفیه، بهسازی و بهداشت آب استخر، فدراسیون نجات غریق جمهوری اسلامی ایران، تهران، ۱۳۷۵.

- ۱۶- یوسف بیگی، حمید، فصل‌نامه‌ی ورزش، سازمان تربیت بدنی ایران، تهران، ۱۳۷۱.
- ۱۷- مهدوی‌نژاد، رضا و پژمان معتمدی، تاریخ تربیت بدنی و ورزش، انتشارات دانشگاه اصفهان، چاپ اول، ۱۳۷۹، صص ۶۰ و ۶۱.
- ۱۸- جانسون، رالف، ال. راهنمای مراقبت و نگهداری استخر، ترجمه‌ی طهمورث نورایی و کاظم سعیدی، انتشارات دانشگاه شهید باهنر کرمان، ۱۳۷۹.

- 19- **Arenas**, the sports council, 1989.
- 20- John - Geraint and kit campbell, **outdoor sports**, sports council, 1995.
- 21- John - Geraint and kit campbell, **Indoor sports**, sports council, 1995.
- 22- Sol-Neil and carl foster, **Health/fitness facility**, Human kinetics, 1992.
- 23- John-Geraint and kit campbell, **Ice Rinks and swimming Pools**, sports council, 1995.
- 24- John - Geraint and Rod sheard, **Stadia**, Architectural Press, 1997.
- 25- Mull- Richard, kathryn Bayless, **Recreational sport Management**, Human kinetics, 1997.

