



پودمان ۳

مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی



کاربرد و مقایسه انواع اماکن ورزشی

۱-۳- اماکن و تجهیزات ورزشی

آیا تاکنون به واژه مکان توجه کرده‌اید؟ می‌دانید هر مکانی دارای یک فلسفه خاص است. برای نمونه، فلسفه احداث اماکن مذهبی، تجمع افراد در یک محل برای راز و نیاز با پروردگارشان است یا در احداث اماکن آموزشی افراد دور هم جمع می‌شوند تا گروهی بیاموزند و گروه دیگر آموزش دهند. به نظر شما فلسفه احداث اماکن ورزشی چیست؟
- با کمک هنرآموز خود، نظرات را جمع‌بندی و تحلیل کنید.

فعالیت
کلاسی



به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و انواع مکان‌هایی را که می‌شناسید، دسته‌بندی کنید و برای هر کدام دو مثال ارائه دهید، سپس جدول زیر را کامل کنید.

| نام مکان | نوع مکان | ورزشی | مذهبی | آموزشی | ... | ... |
|----------|----------|-------|-------|--------|-----|-----|
| ۱ | | | | | | |
| ۲ | | | | | | |



شکل ۱-۳- انواع اماکن ورزشی، مذهبی، ...

جهان ما روز به روز پیشرفت می‌کند و واژه‌های «مشخص»، «مشخصه» و «تخصیص» مفهوم بیشتری در زندگی ما پیدا می‌کنند. از آنجایی که در گذشته اعضای یک خانواده همگی در یک اتاق مشترک زندگی می‌کردند اما امروزه هر یک از افراد درخواست تخصیص یک اتاق مستقل، یا حداقل یک فضای مشخص برای خود را دارند. بیمارستان‌ها در گذشته‌های دور همه بیماران خود را در سالن‌های بزرگی که به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم می‌شد، درمان می‌کردند و حتی پزشکان عمومی، بیماران مشخصی را تحت درمان قرار می‌دادند.

پرسش

به نظر شما اماکن ورزشی نیز در سیر تحول از عمومی به سمت تخصصی شدن حرکت کرده‌اند؟





به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و در مورد اماکن ورزشی عمومی و تخصصی محله خود یا محل تحصیل خود بحث کنید و نتایج را به کلاس ارائه دهید.



شکل ۲-۳- نمونه‌ای از ورزشگاه‌های مدرن

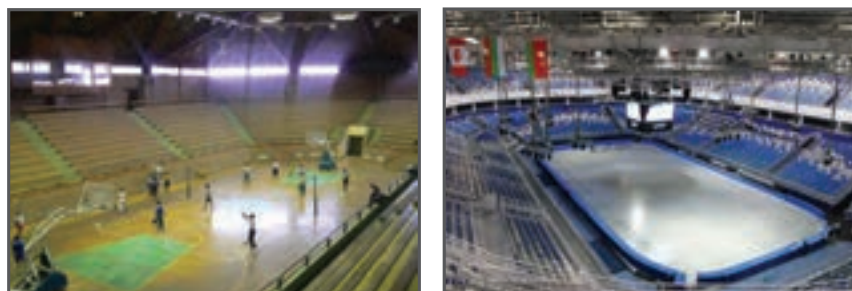
رواج انواع ورزش‌ها و بازی‌های جدید و تخصصی در جهان، ضرورت ایجاد مکان‌های ورزشی جدیدی را فراهم آورده است که هر یک باید بر اساس ویژگی‌های خاص هر رشته ورزشی طراحی و احداث شوند. گرچه در گذشته تمام فعالیت‌های ورزشی کودکان و نوجوانان و جوانان و بزرگسالان در یک زمین مسطح و معمولاً بدون کاربری خاص در هر محله انجام می‌شد و افراد هر محله با ورزش کردن ضمن کسب سلامتی، شادی و نشاط کافی پیدا می‌کردند، اما امروزه در برخی از شهرها، شهرداری‌ها اقدام به احداث تعدادی لوازم ورزشی^۱ در پارک‌ها، نموده‌اند. تا به سمت تخصصی شدن حرکت کنند. زمین‌های ورزشی به دلیل شهری شدن و ساختمان‌سازی و الگوهای کاربردی ورزش، همچنین روند رو به رشد جامعه و تخصصی شدن و بالا رفتن نیازهای جامعه، جای خود را به **ورزشگاه‌های تخصصی** (سالن‌های ورزشی و استادیوم‌ها) دادند. (شکل ۲-۳)

این ورزشگاه‌ها بر اساس کاربری و نوع فعالیت ورزشی یا شکل ظاهری به صورت سالن‌های ورزشی، استخرها و یا به صورت استادیوم‌های ورزشی احداث شدند.

۲-۳- انواع اماکن ورزشی

الف) سالن ورزشی

مکانی است برای آموزش، تمرین و برگزاری مسابقات (سالن‌های بسکتبال، والیبال، استخرهای شنا و...) که می‌تواند تک منظوره (تک رشته مثل شنا، ژیمناستیک و...)، و چند منظوره (بسکتبال و فوتسال و...) باشد، که براساس فضای طراحی شده دارای امکانات مختلف از قبیل رختکن، سرویس بهداشتی و غیره می‌باشد. (شکل ۳-۳)



شکل ۳-۳- سالن‌های ورزشی (تک منظوره و چندمنظوره)

۱- این گونه لوازم ورزشی هیچ‌گونه نظارتی بر آن انجام نشده و فاقد استانداردهای ورزشی هستند.



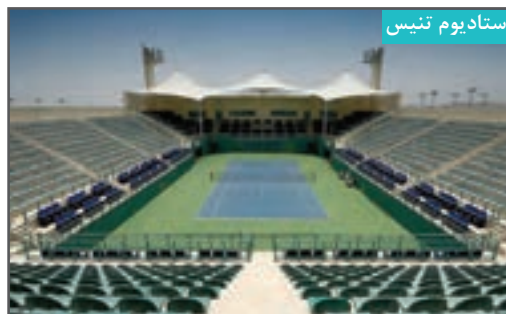
با کمک هم کلاسی خود انواع سالن‌های تک منظوره و چند منظوره‌ای را که تاکنون دیده‌اید و یا از آن استفاده کرده‌اید، به کلاس معرفی کنید.

ب) استادیوم ورزشی

مکانی است که از یک میدان بازی درست شده (مانند فوتبال، دوچرخه‌سواری و دوومیدانی) که دور تا دور میدان، جایگاه تماشاگران که به صورت پلکانی قرار دارد و زیر جایگاه مکان‌های سرپوشیده برای بدن‌سازی، ژیمناستیک و ... طراحی شده است. در میان رشته‌های ورزشی، ورزش تنیس، فوتبال، دوچرخه‌سواری و دوومیدانی استادیوم مخصوص خود را دارند. از نمونه استادیوم‌های معروف استادیوم‌های تنیس ویمبلدون و لانه پرنده پکن (آشیانه پرنده) را می‌توان نام برد. (شکل ۳-۴)



استادیوم ملی لانه پرنده پکن



استادیوم تنیس

شکل ۳-۴ - استادیوم‌های ورزشی

بزرگ‌ترین استادیوم‌های جهان

| تصویر | گنجایش | کشور - شهر | نام استادیوم |
|---|------------------|------------------------|---------------|
|  | ۱۵۰,۰۰۰ هزار نفر | کره شمالی - پیونگ یانگ | رانگنادومی دی |
|  | ۱۲۰,۰۰۰ هزار نفر | هندوستان - کلکته | سالت لیک |

بودمان سوم: مبنای ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی

| | | | |
|---|------------------|-----------------------|-----------|
|  | ۱۰۵,۰۰۰ هزار نفر | مکزیک - مکزیکوسیتی | آزتکا |
|  | ۹۹,۷۸۶ هزار نفر | اسپانیا - بارسلون | نیو کمپ |
|  | ۹۴,۷۳۶ هزار نفر | آفریقای جنوبی - سووتو | ساکر سیتی |

تصاویر و عکس استادیوم‌های مختلف را تهیه کنید و به عنوان نمونه در کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



ج) مجموعه ورزشی

آیا تا کنون مجموعه ورزشی‌های بزرگ را مشاهده کرده‌اید؟ به چه مکان‌هایی مجموعه ورزشی می‌گویند؟

پرسش



مجموعه ورزشی، جامع‌ترین و کامل‌ترین مکان ورزشی است مانند مجموعه ورزشی آزادی که وسعت زیادی دارد و دارای امکانات ورزشی منظمی مانند:



- انواع سالن‌های ورزشی تک‌منظوره و چندمنظوره
- زمین‌های تمرینی، پیست دوومیدانی، پیست دوچرخه‌سواری
- استادیوم فوتبال، تنیس، ...
- استخر شنا، شیرجه و واترپلو
- دریاچه قایق‌رانی
- پیست موتورسواری و اتومبیل‌رانی
- پارکینگ، رستوران، خوابگاه
- هتل، دهکده بازی‌ها
- جاده تندرستی و ...

شکل ۵-۳- مجموعه ورزشی آزادی



شکل ۳-۶- جاده تندرستی

د) جاده تندرستی

مکان و مسیری است که در سال‌های اخیر برای ورزش و تندرستی و سلامتی احداث شده است. این جاده‌ها معمولاً در پارک‌های تفریحی، فضاهای باز، مجموعه‌های ورزشی قرار دارند و شرایط مناسبی برای انجام ورزش صبحگاهی و شامگاهی به وجود آورده‌اند. (شکل ۳-۶)

با کمک هم‌کلاسی خود نمونه‌هایی از جاده‌های تندرستی را با ذکر مشخصات جدول زیر تحقیق کنید و در کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



| جاده‌ها | امکانات | کیلومتر جاده | طول و عرض باند مسیر | مکان‌یابی* (منظور در کجا قرار دارد) |
|---------|---------|--------------|---------------------|-------------------------------------|
| ۱- | | | | |
| ۲- | | | | |
| ۳- | | | | |

ه) زورخانه

مکانی است که از یک گودال ۵ یا ۸ ضلعی به عمق ۹۰ سانتی‌متر تشکیل شده است. زورخانه‌ها در ایران باستان، بعد از حمله مغول به ایران جهت انجام فعالیت‌های ورزشی، با انگیزه قوی شدن جسم، تقویت روحیه جمع‌گرایی همراه با اعتقادات مذهبی و فرهنگ آمیخته به جوانمردی ایجاد شدند. (شکل ۳-۷)

فعالیت‌هایی که در زورخانه انجام می‌شود شامل:

- کبادکشی، - میل زدن، - چرخیدن، - کشتی گرفتن

که همگی با هدایت مرشد (کسی که با خواندن اشعار همراه با ضرب در وصف حضرت علی علیه السلام ورزشکاران را هدایت می‌کند) انجام می‌شود.



شکل ۳-۹- میل زورخانه



شکل ۳-۸- کباده



شکل ۳-۷- زورخانه

با کمک هم کلاسی خود در مورد فلسفه گود زورخانه از منابع معتبر تحقیق کنید و همراه با تصویر در کلاس ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی



نکته



به نظر می‌رسد تمام فعالیت‌های ورزشی می‌تواند در یک مجموعه ورزشی برگزار شود. اما برخی رشته‌های خاص، امکان احداث در یک مجموعه ورزشی را هم ندارند. (شکل ۱۰-۳) این امر یا به دلیل نیازهای ورزشی مانند رشته‌های کایت‌سواری، چوگان، ورزش‌های تفریحی، اسکی و ... است و یا به دلیل تفاوت‌های فلسفی و اعتقادی حاکم بر رشته ورزشی، مانند زورخانه می‌باشد.



شکل ۱۰-۳- نمونه‌هایی از ورزش‌های فضای باز

با توجه به شناختی که از هر یک از ورزشگاه‌ها پیدا کرده‌اید جدول زیر را با معرفی مکان‌هایی که دیده‌اید، تکمیل نمایید و در مورد آن بحث و گفت‌وگو کنید.

فعالیت پژوهشی



| ۳ | ۲ | ۱ | انواع اماکن |
|---|---|---|-----------------|
| | | | سالن ورزشی کوچک |
| | | | سالن ورزشی بزرگ |
| | | | استخر |
| | | | استادیوم |
| | | | مجموعه ورزشی |
| | | | جاده تندرستی |
| | | | زورخانه |

۳-۳- نکات فنی در ساخت اماکن ورزشی و تأسیسات ورزشی

مشخصات و ویژگی‌های ساختمانی اماکن ورزشی

الف) مشخصات کالبدی: کف - در و دیوار - سقف

ب) مشخصات محیطی: روشنایی - صوت - دما و رطوبت

ج) مشخصات جانبی: رختکن - سرویس بهداشتی - پارکینگ - اتاق کمک‌های اولیه

الف) مشخصات کالبدی

آیا تا کنون با واژه کالبدشناسی آشنایی داشته‌اید؟ کالبدشناسی به شناختن اسکلت و بدنه هر چیز گویند. در حیطه ورزش، منظور از مشخصات کالبدی، شناختن کف، دیوار، در و سقف اماکن ورزشی است.

نمونه‌ای از مشخصات کالبدی سالن‌های ورزشی که تاکنون مشاهده کرده‌اید به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



۱- کف:

پوشش کف اماکن ورزشی به دلیل انجام فعالیت‌های ورزشی، مهم‌ترین بخش اماکن هستند. تناسب رشته ورزشی با نوع کف پوش از نکات بسیار مهم می‌باشد.

کف سالن‌های ورزشی باید شرایط زیر را داشته باشد:

۱- توانایی مقاومت در برابر فشارهای وارده از سوی استفاده‌کنندگان

۲- توانایی مقاومت در برابر فشارهای وارده از سوی تجهیزات ورزشی

۳- انعطاف‌پذیری لازم

۴- قطر لازم برای حفاظت و پیشگیری از آسیب‌دیدگی ورزشکاران

۵- قدرت جذب آب باران، برف و مقاومت در برابر نور خورشید

انواع کف

به طور کلی کف اماکن ورزشی (سرپوشیده و روباز) به دو دسته کلی تقسیم می‌شود:

* **کف‌های ارتجاعی:** انواع پیست‌های دو و میدانی و سالن‌های والیبال معمولاً از این نوع می‌باشند. این

کف‌ها گران‌قیمت بوده و به دلیل مواد به کار رفته، خاصیت ارتجاعی دارند. (شکل ۱۱-۳)



شکل ۱۱-۳- ب) کف ارتجاعی در سالن والیبال



شکل ۱۱-۳- الف) کف ارتجاعی در پیست دوومیدانی

بودمان سوم: مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی



شکل ۱۲-۳- زمین غیرارتجاعی در زمین بازی پارک

* کف‌های غیر ارتجاعی: خاصیت ارتجاعی ندارند
مانند: کف پوش‌های بتنی، آسفالت، خاک، چمن و
چوب (شکل ۱۲-۳)



در ورزش‌هایی که روی تشک انجام می‌شوند مانند
کشتی، ژیمناستیک، رزمی‌ها مانند تکواندو که نیاز
به کف پوش مخصوص دارند از لایه‌های فوم، تشک و
پوشش خاص استفاده می‌شود.

نکته



انواع کف پوش‌های مختلف که تاکنون مشاهده کرده‌اید با ذکر نام در کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



۲- در و دیوار اماکن ورزشی:

در اماکن ورزشی محل عبور و مرور و ورودی و خروجی این فضاها است، و دیوار وظیفه محصور کردن و حفاظت ساختمان را به عهده دارد. دیوار زمین‌ها، محوطه‌ها و فضاهای ورزشی را از همدیگر جدا می‌کند و به عنوان محافظی در برابر صدا، نور، حرارت و رطوبت عمل می‌کند. (شکل ۱۳-۳)



شکل ۱۳-۳- نمونه‌ای از دیوار اماکن ورزشی

در ارتباط با دیوارها رعایت نکات زیر ضروری است:
۱) برای پوشش دیواره‌های استخر و رختکن و سرویس‌های
بهداشتی از موادی استفاده شود که در برابر رطوبت مقاوم
باشند.
۲) تا ارتفاع ۲ الی ۳ متری، هیچ‌گونه برآمدگی خراشنده
یا ساینده‌ای نداشته باشد. دیوار تا ارتفاع ۳ متر جاذب
صدا باشد.
۳) روی کلیه ستون‌ها محافظ‌ها و پوشش‌های ایمنی
وجود داشته باشد.

نکته



- ۴ آب خوری‌ها، جایگاه تلفن‌های عمومی، کپسول آتش‌نشانی و غیره باید در فرورفتگی‌های دیوارهای راهروها قرار گیرند.
- ۵ تکیه‌گاه کافی برای نصب تخته‌های بسکتبال، ابزار ژیمناستیک و ... بر روی دیوارها وجود داشته باشد.



شکل ۱۴-۳ در و پنجره مناسب در مکان ورزشی

- مشخصات در و چهارچوب سالن‌های ورزشی
- ۱- درها و پنجره‌ها در مقابل هرگونه ضربه مقاوم باشند.
 - ۲- درها و پنجره‌ها به طرف خارج باز شوند و برجستگی دستگیره‌ها، به طرف داخل نباشد.
 - ۳- پنجره‌ها مجهز به شیشه‌های دو جداره باشد و نور خیره‌کننده نداشته باشد. (شکل ۱۴-۳)

فعالیت
کلاسی



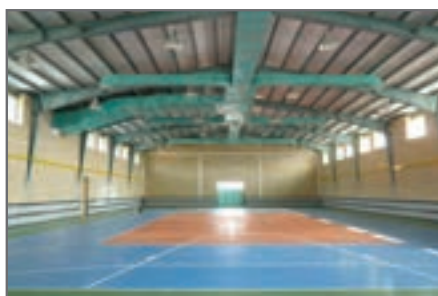
- ۱- با کمک هم کلاسی خود انواع دیوارهای سالن‌های ورزشی مدرسه یا هر مکان ورزشی دیگری که دیده‌اید را بررسی کنید و نقاط ضعف و قوت آن را در کلاس ارائه دهید.
- ۲- در ارتباط با دیواره‌های استخر و رختکن و سرویس‌های بهداشتی تصاویر مربوط را به کلاس آورده و بحث کنید.

۳- سقف

- معمولاً سالن‌های ورزشی با بام‌هایی به شکل مسطح یا شیب‌دار (دو طرفه یا یک طرفه) ساخته می‌شوند.
- سقف سالن‌های ورزشی به دو دسته تقسیم می‌شوند:
- * سقف‌های نمایان یا غیر معلق: اکثر سالن‌های ورزشی، سقف نمایان دارند و اقتصادی هستند و رسیدگی به آنها آسان است. (شکل ۱۵-۳)
 - * سقف‌های کاذب یا معلق: سقف استخرها و سالن ژیمناستیک از نوع سقف‌های کاذب هستند و تلفیق نور طبیعی و مصنوعی را فراهم می‌کنند و باعث جذب صدا می‌شوند. (شکل ۱۵-۳)



سقف کاذب



سقف غیر کاذب یا نمایان

شکل ۱۵-۳

- با کمک هم کلاسی خود معایب و مزایای سقف‌های کاذب و نمایان را در کلاس بررسی کنید.

فعالیت
کلاسی



ب) مشخصات محیطی

آیا تاکنون به روشنایی سالن‌های ورزشی که رفته‌اید، دقت کرده‌اید؟
آیا تاکنون در هوای گرم و سرد داخل سالن‌های ورزشی فعالیت بدنی انجام داده‌اید؟
آیا تاکنون در سالنی با صدای بسیار زیاد (صدای تماشاچیان و غیره) برخورد داشته‌اید؟
آیا تاکنون به فکر افتاده‌اید که صدای بلند داخل سالن‌ها چگونه عایق‌کاری می‌شود؟
منظور از مشخصات محیطی، بررسی روشنایی، صوت، دما و رطوبت سالن‌ها است.

۱- روشنایی: روشنایی سالن‌های ورزشی هم از طریق نور مصنوعی و هم نور طبیعی تأمین می‌شود.

■ محاسن نور مصنوعی (شکل ۱۶-۳)



شکل ۱۶-۳- نور مصنوعی در سالن ورزشی

- * سایه ایجاد نمی‌کند.
- * به دلیل توزیع مناسب لامپ‌ها، پیوستگی روشنایی حاصل می‌شود.
- * به دلیل استفاده از نور مصنوعی زمان بهره‌برداری از سالن افزایش می‌یابد.



شکل ۱۷-۳- نور طبیعی در سالن ورزشی

- معایب نور طبیعی: اگرچه نور طبیعی از خورشید تأمین می‌شود و ارزان است، اما معایبی هم دارد (شکل ۱۷-۳)
- * توزیع نور یکنواخت نیست.
 - * دائماً در حال تغییر است. (به دلیل حرکت انتقالی خورشید)
 - * سایه ایجاد می‌کند.
 - * سالن فقط در ساعاتی از شبانه‌روز قابل استفاده است.

با کمک هم کلاسی خود سالن‌های ورزشی مدرسه خود یا سالن‌هایی که ورزش می‌کنید را از نظر روشنایی بررسی کنید و نتیجه آن را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



۲- صوت:

عایق کاری صوتی: عایق کاری صوتی برای کنترل و تعدیل صدا انجام می‌گیرد.

صداهای ایجاد شده در سالن‌های ورزشی عبارت‌اند از: صدای هیاهوی تماشاگران، صدای سوت داور، صدای ناشی از حرکت بازیکنان، صدای توپ و وسایل بازی
برای کنترل صدا در اماکن ورزشی، تدابیر زیر را می‌توان انجام داد:

الف) استفاده نکردن از کف‌های سفت و صیقلی که باعث انعکاس بیشتر صدا هستند.
ب) استفاده از پوشش برزنتی برای جلوگیری از صدای حاصل از دستگاه تهویه و هواساز
ج) استفاده از لرزه‌گیر برای جلوگیری از صدای حاصل از لرزش پمپ‌ها

نکته



فعالیت
کلاسی



سالن محل فعالیت ورزشی خود را بررسی کنید برای صداهایی که در سالن وجود دارد چه پیشنهادهایی در مورد عایق کاری آن دارید؟

۳- دما و رطوبت:

دمای سالن‌های ورزشی از طریق سیستم حرارت مرکزی تأمین می‌شود.
دمای همیشگی سالن‌های ورزشی معمولاً ۱۰ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد است.

نکته



دمای لازم برای تماشاگران بیشتر از دمای محیط فعالیت ورزشکاران است.

دمای آب استخرها

| ردیف | نوع کاربری استخر | دمای مطلوب |
|---|---|-------------------|
| ۱ | استخر مسابقات و تمرین | ۲۶°-۲۷° |
| ۲ | استخر عمومی اجتماعی | ۲۷°-۲۸° |
| ۳ | استخر کودکان و تفریحی | ۲۸°-۲۹° |
| ۴ | استخر سالمندان، افراد دارای معلولیت «ناتوانان» | ۳۰° درجه و بالاتر |
| دمای درجه حرارت فضای داخل سالن استخر ۳۰° تا ۳۱° | | |

تصاویر استخرهای بالا (۴ نوع استخر) در کلاس آورده و بحث کنید.

فعالیت
کلاسی



ج) مشخصات جانبی

منظور از مشخصات جانبی مشخصات رختکن، سرویس بهداشتی، پارکینگ و اتاق کمک‌های اولیه است که به منظور ارائه خدمات رفاهی به بازیکنان، مربیان تماشاگران داده می‌شود.

آیا در سالن ورزشی که تاکنون ورزش کرده‌اید رختکن‌های مناسب، پارکینگ و ... غیره وجود داشته است؟



با کمک هم کلاسی خود، نمایی از یک مجموعه ورزشی را ترسیم و جایگاه هر کدام را روی آن مشخص نمایید.



۱- رختکن:

محل تعویض لباس مربیان، بازیکنان، معلولان و کادر فنی رشته‌های ورزشی را رختکن می‌گویند (شکل ۱۸-۳)
* اندازه و تعداد رختکن: حداقل ۲ متر مربع فضای رختکن به ازای هر شرکت‌کنندگان
* تعداد رختکن: دو برابر تعداد افرادی که در هر سانس فعالیت می‌کنند.



شکل ۱۸-۳- رختکن مجهز

۲- سرویس بهداشتی:

دارای تسهیلات موردنیاز گروه‌ها و افراد متعدد، علاوه بر تماشاگران شامل گروه‌های مختلف نظیر مهمانان ویژه، خبرنگاران، کادر فنی، افراد حفاظتی و... است.



شکل ۱۹-۳

سرویس بهداشتی افراد معلول متناسب با شرایط جسمانی آنها تعبیه شده و به ازای هر ۱۰ معلول دو توالت فراهم شود.



شکل ۲۰-۳- سرویس بهداشتی معلولان

۳- پارکینگ:

یکی از مشخصات جانبی اماکن ورزشی که در طراحی و ساخت تسهیلات و فضاهای ورزشی باید مورد توجه قرار گیرد، پارکینگ است.

انواع پارکینگ

اصولی ترین روش احداث پارکینگ این است که پارکینگ در پیرامون فضای ورزشی روبه روی در ورود و خروج باشد.

پارکینگ انواع مختلف دارد. کاربری، ساختاری

نوع کاربری

* تماشاگران: تقریباً تمام پارکینگ، اختصاص به پارکینگ تماشاگران دارد.

* پارکینگ بازیکنان: فضای پارکینگ اختصاصی بازیکنان باید برای اتوبوس های تیم های ورزشی مناسب باشد.



شکل ۲۱-۳-ب) پارکینگ مدرن ورزشگاه



شکل ۲۱-۳-الف) پارکینگ تماشاگران ورزشگاه

* پارکینگ کارکنان: پارکینگ مدیران، برگزارکنندگان مسابقات و کارکنان باید ایمن، مجزا و تحت مراقبت و کنترل با دوربین مدار بسته باشد.

* پارکینگ رسانه های گروهی: این پارکینگ باید برای کلیه خبرنگاران، مفسران، گروه های تلویزیونی و گزارشگران فضای کافی در اختیار باشد.

نوع ساختاری

طبقاتی، خیابانی و پارک سوار



شکل ۲۴-۳- پارکینگ طبقاتی



شکل ۲۳-۳- پارکینگ خیابانی



شکل ۲۲-۳- پارکینگ پارک سوار

۴- اتاق کمک های اولیه:

آیا تاکنون شاهد حوادث مختلف در اماکن ورزشی بوده اید؟
تا چه اندازه مکان ورزشی و سالن دارای امکانات اولیه برای امداد رسانی بوده است؟
چه کمک های اولیه و امکاناتی برای اماکن لازم است؟



اگرچه رعایت کلیه اصول ایمنی در تمامی مراحل طراحی، ساخت و بهره‌برداری از اماکن الزامی است، ولی پیشگیری از وقوع کلیه حوادث تقریباً غیرممکن است.

در این‌گونه فضاها همیشه احتمال وقوع آسیب وجود دارد. بنابراین ابتدا سعی شود فضاها طوری طراحی شوند که احتمال وقوع آسیب به حداقل برسد و سپس در سریع‌ترین زمان به فرد آسیب‌دیده کمک شود.



شکل ۲۵-۳. وسایل کمک‌های اولیه

براساس مصوبه مقررات بهداشت و ایمنی اماکن باید به میزان کافی امکانات کمک‌های اولیه در اختیار داشته باشند. در سالن‌های ورزشی بزرگ داشتن اتاق مخصوص و جعبه برای کمک‌های اولیه الزامی است. دسترسی آمبولانس به ورودی این اتاق باید آسان باشد.

جدول زیر را با کمک هم کلاسی خود کامل کنید.

نام سه مجموعه یا سالن بزرگ ورزشی را که تاکنون مشاهده کرده‌اید با ذکر مشخصات جانبی بررسی کنید و در کلاس ارائه دهید.

فعالیت کلاسی



| نام مکان | تعداد رختکن و نوع آن | تعداد سرویس بهداشتی | تعداد پارکینگ | اتاق کمک‌های اولیه |
|----------|----------------------|---------------------|---------------|--------------------|
| ۱- | | | | |
| ۲- | | | | |
| ۳- | | | | |

۴-۳- تجهیزات ورزشی

به نظر شما در انتخاب و تجهیزات ورزشی به چه نکاتی باید توجه کرد؟

پرسش



نکات مهم در انتخاب تجهیزات ورزشی

برای انتخاب تجهیزات ورزشی، علاوه بر توجه به ویژگی‌های رشته ورزشی خاص، تجهیزات مسابقه یا تمرین تعداد مصرف‌کنندگان (ورزشکاران / داوران ...) و مسایل تخصصی دیگر توجه به نکات عمومی، حایز اهمیت است:

نکات عمومی وسایل و تجهیزات

- انتخاب وسایل و تجهیزات باید بر اساس استانداردها و قوانین بین‌المللی رشته ورزشی خاص باشد.
- وسایل و تجهیزات انتخابی، باید دارای نشان کنترل کیفیت باشد، زیرا تجهیزات با کیفیت پایین، نه تنها دوام نخواهد داشت، بلکه می‌تواند موجب آسیب دیدگی ورزشکار شود.



۲ یکی دیگر از موارد مهم در انتخاب تجهیزات ورزشی، رعایت اصول ایمنی است. تجهیزاتی که به خوبی قادر به حفظ ایمنی استفاده کننده نباشد، می تواند موجب آسیب دیدگی ورزشکار گردد.

۴ کاربرد بودن و قابل تعمیر بودن عامل مهم دیگری در انتخاب تجهیزات ورزشی است. انتخاب تجهیزات یک بار مصرف یا بسیار ظریف کاربرد چندانی در ورزش نخواهد داشت.

در هنرستان شما در رشته های شنا و دوومیدانی نکاتی که در تهیه و انتخاب وسایل و تجهیزات مورد نیاز، رعایت شده است، یادداشت نمایید و به کلاس ارائه دهید.

تجهیزات ورزشی^۱ به اقلامی که برای برگزاری و اجرای رشته های مختلف ورزشی مورد نیاز است، گفته می شود.



شکل ۲۶-۳ ب) تجهیزات



شکل ۲۶-۳ الف) تجهیزات ورزشکاران

به نظر شما تجهیزات ورزشی دائمی هستند یا مستهلک می شوند؟
با کمک هنرآموز خود پاسخ را جمع بندی و تحلیل کنید.



شکل ۲۷-۳ تجهیزات داوران

اقلام ورزشی از بُعد مدت زمان مصرف به دو دسته تقسیم می شوند:

– **اقلام دائمی:** به وسایلی گفته می شود که طول مدت زمان استفاده از آنان زیاد بوده و قابل تعمیر هستند. مانند تابلوی امتیازات، تخته بسکتبال، دروازه فوتبال، تشک کشتی و...

– **اقلام مصرفی:** به وسایلی گفته می شود که طول مدت زمان استفاده از آنان کم بوده و معمولاً سریع مستهلک می شوند. مانند توپ رشته های مختلف ورزشی، تور دروازه فوتبال، و سبد بسکتبال، پوشاک ورزشکاران، سوت و برگه های داوری.

اقدام ورزشی از بعد کاربری نیز به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱ ابزار و تجهیزات ورزشکاران: مانند کفش مخصوص، جوراب، شورت یا شلوار ورزشی، پیراهن ورزشی، شماره پیراهن.

۲ ابزار و تجهیزات بازی: مانند توپ مخصوص هر رشته ورزشی، انواع راکت، تیر دروازه، تور، انواع پایه‌های تور، آنتن، تخته بسکتبال و ...

۳ ابزار و تجهیزات داوران: مانند لباس مخصوص داوران، سوت، کارت (زرد و قرمز)، ساعت، سکه، دفترچه یادداشت، برگ منشی، شماره‌انداز، پرچم و ساعت برای کمک داوران، کرنومتر، برگ ثبت نتایج و ...



با کمک هم کلاسی خود از هر کدام از رشته‌های ورزشی زیر، ابزار و تجهیزات ورزشکاران، داوران و بازی را بنویسید و در کلاس ارائه دهید.

| نام رشته | ابزار و تجهیزات ورزشکاران | ابزار و تجهیزات بازی | ابزار و تجهیزات داوران |
|-------------|---------------------------|----------------------|------------------------|
| بدمینتون | | | |
| شنا | | | |
| دو و میدانی | | | |
| اسکیت | | | |
| بسکتبال | | | |
| تکواندو | | | |

ارزشیابی

- انواع اماکن ورزشی را بنویسید و موقعیت هر کدام را از دیدگاه تخصصی مقایسه کنید.
- به نظر شما یک سالن استاندارد ورزشی چه امکاناتی باید داشته باشد؟
- انواع سقف‌های نمایان و کاذب را با ذکر شکل مقایسه کنید و مزایا و معایب آنها از دیدگاه شما چیست؟
- دمای انواع استخرها و سالن‌های ورزشی چه مقدار باید باشد؟
- نکات مهم در انتخاب تجهیزات ورزشی چیست؟
- تجهیزات ورزشی را چگونه دسته‌بندی می‌کنید؟