

## فصل ۳

# مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی



- ۱ توانایی به کار گیری انواع اماکن ورزشی
- ۲ توانایی تشخیص اماکن ورزشی در سراسر جهان
- ۳ توانایی تشخیص استفاده از اماکن ورزشی سرپوشیده برای نوع رشته ورزشی
- ۴ توانایی تشخیص استفاده از اماکن ورزشی روباز برای نوع رشته ورزشی
- ۵ توانایی تشخیص و شناخت مشخصات کالبدی اماکن ورزشی
- ۶ توانایی تشخیص و شناخت مشخصات محیطی اماکن ورزشی
- ۷ توانایی تشخیص و شناخت مشخصات جانبی اماکن ورزشی
- ۸ توانایی به کار گیری تجهیزات ویژه هر رشته ورزشی
- ۹ توانایی شناخت انواع تجهیزات ورزشی
- ۱۰ توانایی به کار گیری انواع تجهیزات در مسابقات 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 یا 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.

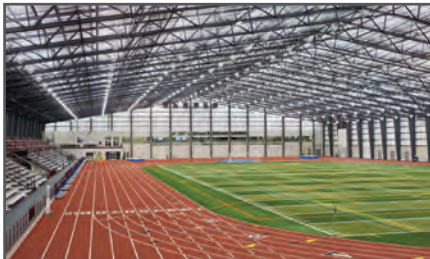
به نظر شما اماکن ورزشی نیز در سیر تحول از عمومی به سمت تخصیصی شدن حرکت کرده‌اند؟

پرسش





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

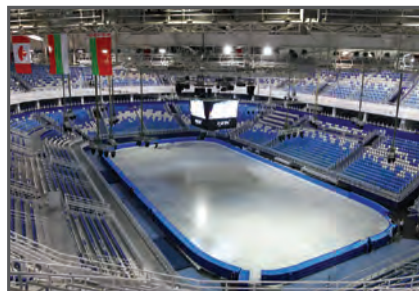
رواج انواع ورزش‌ها و بازی‌های جدید و تخصصی در جهان، ضرورت ایجاد مکان‌های ورزشی جدیدی را فراهم آورده است که هر یک باید بر اساس ویژگی‌های خاص هر رشته ورزشی طراحی و احداث شوند. گرچه در گذشته تمام فعالیت‌های ورزشی کودکان و نوجوانان و جوانان و بزرگسالان در یک زمین مسطح و معمولاً بدون کاربری خاص در هر محله 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<sup>۱</sup> 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.



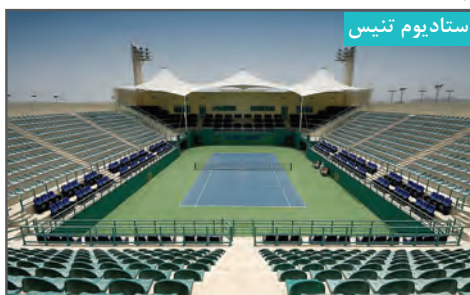
با کمک هم کلاسی خود انواع سالن‌های تک منظوره و چند منظوره‌ای را که تا کنون دیده‌اید و یا از آن استفاده کرده‌اید، به کلاس معرفی کنید.

### 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 لانه پرنده پکن



استادیوم تنیس

شکل ۳-۴- استادیوم‌های ورزشی

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



### ج) مجموعه ورزشی

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



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



شکل ۳-۵- مجموعه ورزشی آزادی

- انواع سالن‌های ورزشی تک‌منظوره و چندمنظوره
- زمین‌های تمرینی، پیست دو و میدانی، 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 ...

### 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)



شکل ۳-۶- جاده تندرستی

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	مکان یابی* (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: کباده‌کشی، 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 ۳-۷- زورخانه



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

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 ۸-۳) 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 ۸-۳- 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.



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:

کف اماکن: 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:

\* توانایی مقاومت در برابر فشارهای وارده از سوی استفاده‌کنندگان

\* توانایی مقاومت در برابر فشارهای وارده از سوی تجهیزات ورزشی

\* انعطاف‌پذیری لازم

\* قطر لازم برای حفاظت و پیشگیری از آسیب‌دیدگی ورزشکاران

\* 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 ۹-۳)



شکل ۹-۳-ب) کف ارتجاعی در سالن والیبال



شکل ۹-۳-الف) کف ارتجاعی در پیست دو و میدانی

\* کف‌های غیر ارتجاعی: خاصیت ارتجاعی ندارند مانند: کف پوش‌های بتنی، آسفالت، خاک، چمن و چوب (شکل ۱۰-۳)



شکل ۱۰-۳- زمین غیر ارتجاعی در زمین بازی پارک

نکته



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.



فعالیت  
کلاسی



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

## 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 ۱۱-۳)

نکته



شکل ۱۱-۳- 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.



۴ آب‌خوری‌ها، 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 ۱۲-۳ در و پنجره مناسب در مکان ورزشی

### – مشخصات در و چهارچوب سالن‌های ورزشی

۱- درها و پنجره‌ها در مقابل هر گونه 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 ۱۲-۳)

با کمک هم‌کلاسی 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.

فعالیت  
کلاسی



### 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 ۱۳-۳)

\* 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 ۱۳-۳)



سقف کاذب



سقف غیر کاذب یا نمایان

شکل ۱۳-۳

با کمک هم‌کلاسی خود معایب و مزایای سقف‌های کاذب و نمایان را در کلاس بررسی کنید.

فعالیت  
کلاسی



## ب) مشخصات محیطی

آیا تا کنون به روشنایی سالن‌های ورزشی که رفته‌اید، دقت کرده‌اید؟  
آیا تا کنون در هوای گرم و سرد داخل سالن‌های ورزشی فعالیت بدنی انجام داده‌اید؟  
آیا تا کنون در سالنی با صدای بسیار زیاد (صدای تماشاچیان و غیره) برخورد داشته‌اید؟  
آیا تا کنون به فکر افتاده‌اید که صدای بلند داخل سالن‌ها چگونه عایق کاری 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 ۱۴-۳)

\* 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 ۱۴-۳- نور مصنوعی در سالن ورزشی

■ معایب نور طبیعی: اگرچه نور طبیعی از خورشید تأمین می‌شود و ارزان است، اما معایبی هم دارد (شکل ۱۵-۳)

\* 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.



شکل ۱۵-۳- نور طبیعی در سالن ورزشی

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

د) استفاده از عایق پشم شیشه برای جلوگیری از به هدر رفتن دمای دستگاه‌های هواساز

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

فعالیت  
کلاسی



## 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.

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

نکته



## 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، معلولان «ناتوانان»	۳۰° درجه و بالاتر
دمای درجه حرارت فضای داخل سالن استخر ۳۰° تا ۳۱°		

### 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.

پرسش



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

فعالیت  
کلاسی



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 ۳-۱۵)

- \* اندازه و تعداد رختکن: حداقل ۲ متر مربع فضای رختکن به ازاء هر شرکت‌کنندگان
- \* تعداد رختکن: دو برابر تعداد افرادی که در هر سانس فعالیت می‌کنند.



شکل ۳-۱۶- رختکن مجهز



شکل ۳-۱۷

## ۲- سرویس بهداشتی:

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

نکته

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



شکل ۱۸-۳

## 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

اصولی‌ترین روش احداث پارکینگ این است که پارکینگ در پیرامون فضای ورزشی روبه‌روی در ورود و خروج باشد و به لحاظ کاربری به چند نوع تقسیم می‌شود (شکل ۱۹-۳)



شکل ۱۹-۳ (ب) پارکینگ مدرن ورزشگاه



شکل ۱۹-۳ (الف) پارکینگ معمولی ورزشگاه

### به لحاظ کاربری

- \* تماشاگران: تقریباً تمام پارکینگ، اختصاص به پارکینگ تماشاگران دارد.
- \* پارکینگ بازیکنان: فضای پارکینگ اختصاصی بازیکنان باید برای اتوبوس‌های تیم‌های ورزشی مناسب باشد.

\* پارکینگ کارکنان: پارکینگ مدیران، برگزارکنندگان مسابقات و کارکنان باید ایمن، مجزا و تحت مراقبت و کنترل با دوربین مدار بسته باشد.  
 \* پارکینگ رسانه‌های گروهی: این پارکینگ باید برای کلیه خبرنگاران، مفسران، گروه‌های تلویزیونی و گزارشگران فضای کافی در اختیار باشد.

### بزرگ‌ترین استادیوم‌های جهان

نام استادیوم	کشور - شهر	گنجایش	تصویر
رانگنادومی دی	کره شمالی - پیونگ یانگ	۱۵۰,۰۰۰ هزار نفر	
سالت لیک	هندوستان - کلکته	۱۲۰,۰۰۰ هزار نفر	
آزتکا	مکزیک - مکزیکوسیتی	۱۰۵,۰۰۰ هزار نفر	
نیو کمپ	اسپانیا - بارسلون	۹۹,۷۸۶ هزار نفر	
ساگر سیتی	آفریقای جنوبی - سووتو	۹۴,۷۳۶ هزار نفر	

#### ۴- اتاق کمک‌های اولیه:

پرسش



آیا تاکنون شاهد حوادث مختلف در اماکن ورزشی بوده‌اید؟  
تا چه اندازه مکان ورزشی و سالن دارای امکانات اولیه برای امداد رسانی بوده است؟  
چه کمک‌های 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 این گونه 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. 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.

فعالیت  
کلاسی



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.

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

#### ۴-۳- تجهیزات ورزشی

پرسش



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

## 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:

- ۱ انتخاب وسایل و تجهیزات باید بر اساس استانداردها و قوانین بین‌المللی رشته ورزشی خاص باشد.
- ۲ وسایل و تجهیزات انتخابی، باید دارای نشان کنترل کیفیت باشد، زیرا تجهیزات با کیفیت پایین، نه تنها دوام نخواهد داشت، بلکه می‌تواند موجب آسیب‌دیدگی ورزشکار شود.
- ۳ یکی دیگر از موارد مهم در انتخاب تجهیزات ورزشی، رعایت اصول ایمنی است. تجهیزاتی که به خوبی قادر به حفظ ایمنی استفاده‌کننده نباشد، می‌تواند موجب آسیب‌دیدگی ورزشکار گردد.
- ۴ کاربرد بودن و قابل تعمیر بودن عامل مهم دیگری در انتخاب تجهیزات ورزشی است. انتخاب تجهیزات یک‌بار مصرف یا بسیار ظریف کاربرد چندانی در ورزش نخواهد داشت.

فعالیت  
کلاسی



در هنرستان شما در رشته‌های شنا و دوومیدانی نکاتی که در تهیه و انتخاب وسایل و تجهیزات موردنیاز، رعایت شده است، یادداشت نمایید و به کلاس ارائه دهید.

تجهیزات ورزشی<sup>۱</sup> به اقلامی که برای برگزاری و اجرای رشته‌های مختلف ورزشی مورد نیاز است، گفته می‌شود.

پرسش



به نظر شما تجهیزات ورزشی دائمی هستند یا مستهلک می‌شوند؟  
با کمک هنرآموز خود پاسخ را جمع‌بندی و تحلیل کنید.

اقلام ورزشی از بُعد مدت زمان مصرف به دو دسته تقسیم می‌شوند:  
- اقلام دائمی: به وسایلی گفته می‌شود 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 می‌شود که طول مدت زمان استفاده از آنان کم بوده و معمولاً سریع مستهلک می‌شوند. مانند توپ رشته‌های مختلف ورزشی، تور دروازه فوتبال، و سبد بسکتبال، پوشاک ورزشکاران، سوت و برگه‌های داوری.

اقلام 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

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

