

بنام خدا

# طرح ورزشی



فروردین ۱۴۰۰

- انجمن دانشجویان و دانش آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی گراش
- کارشناسان بهداشت مرکز بهداشت گراش

# ضرورت تحرک بدنی و ورزش در دوران قرنطینه

ورزش در دوره کرونا مسئله‌ای است که ذهن بسیاری از ما را درگیر خود کرده است. این در حالیست که همه ما از اهمیت ورزش در اوقات روزانه با خبریم.

فعالیت فیزیکی از هر نوعی که باشد وقتی با اصول و استانداردهای لازم متناسب با شرایط فیزیکی هر فرد انجام شود، منجر به قوای جسمی بالاتری می‌شود.

بر اساس تحقیقات علمی، ورزش کردن می‌تواند از ابتلای افراد به اختلالات روحی نظیر افسردگی، وسواس فکری و ... جلوگیری کند. اهمیت این امر در ایام قرنطینه کرونا، پررنگ‌تر می‌شود، زیرا افراد مدت زمان زیادی را در منزل سپری می‌کنند و این اتفاق ممکن است باعث ایجاد بی‌حوصلگی و افسردگی شود.

پس بهتر است در دوران کرونا، ورزش کردن و فعالیت فیزیکی را فراموش نکنید.

انجام حرکتهای ورزشی اصولی موجب قوی‌تر شدن سیستم ایمنی و مقاومت بیش‌تر بدن در مقابل ویروس کرونا می‌شود.

همانطو که می‌دانید تا کنون همه باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی به دلیل جلوگیری از انتشار ویروس کرونا تعطیل بوده و این مورد ممکن است باعث کاهش زمان ورزش برای عده‌ای شده باشد.

به دلیل آنکه آینده ادامه درگیری جامعه با کرونا هنوز مشخص نیست، باید نکات مربوط به تداوم فعالیت‌های فیزیکی را در نظر بگیرید.

## باشگاه ها و هیات های ورزشی شهرستان گراش :

تعداد رشته های ورزشی شهرستان : ۳۸ رشته

تعداد رشته های ورزشی **فعال** شهرستان : ۳۰ رشته

# آیا تصمیم گیری یکسان در مورد تمام رشته های ورزشی منطقی و اصولی است؟

کم خطر	پر خطر	سالنی	رو باز	گروهی	انفرادی
اتومبیل رانی	کشتی	والیبال	فوتبال	ورزش زورخانه ای	
موتور سواری	کبدی	هندبال	تنیس خاکی	بدنسازی	
دوچرخه سواری	شنا	بسکتبال		آمادگی جسمانی	
سوار کاری	شطرنج	هندبال		ایروبیک	
پیاده روی	بوکس	فوتسال		یوگا	
کوهنوردی	ووشو	بدمیتون		وزنه برداری	
ورزش های هوایی	جوودو	تنیس روی میز			
تیراندازی روباز	بیلیارد	کاراته			
تیر و کمان		کونگ فو			
اسکیت روباز		تکواندو			
		نینجوتسو			
		ژیمناستیک			
		دارت			

پر برخورد

کم برخورد

تقسیم بندی رشته های ورزشی

فضای باز

سالن

گروهی

انفرادی

ورزش های پر برخورد

فضای باز

سالنی

گروهی

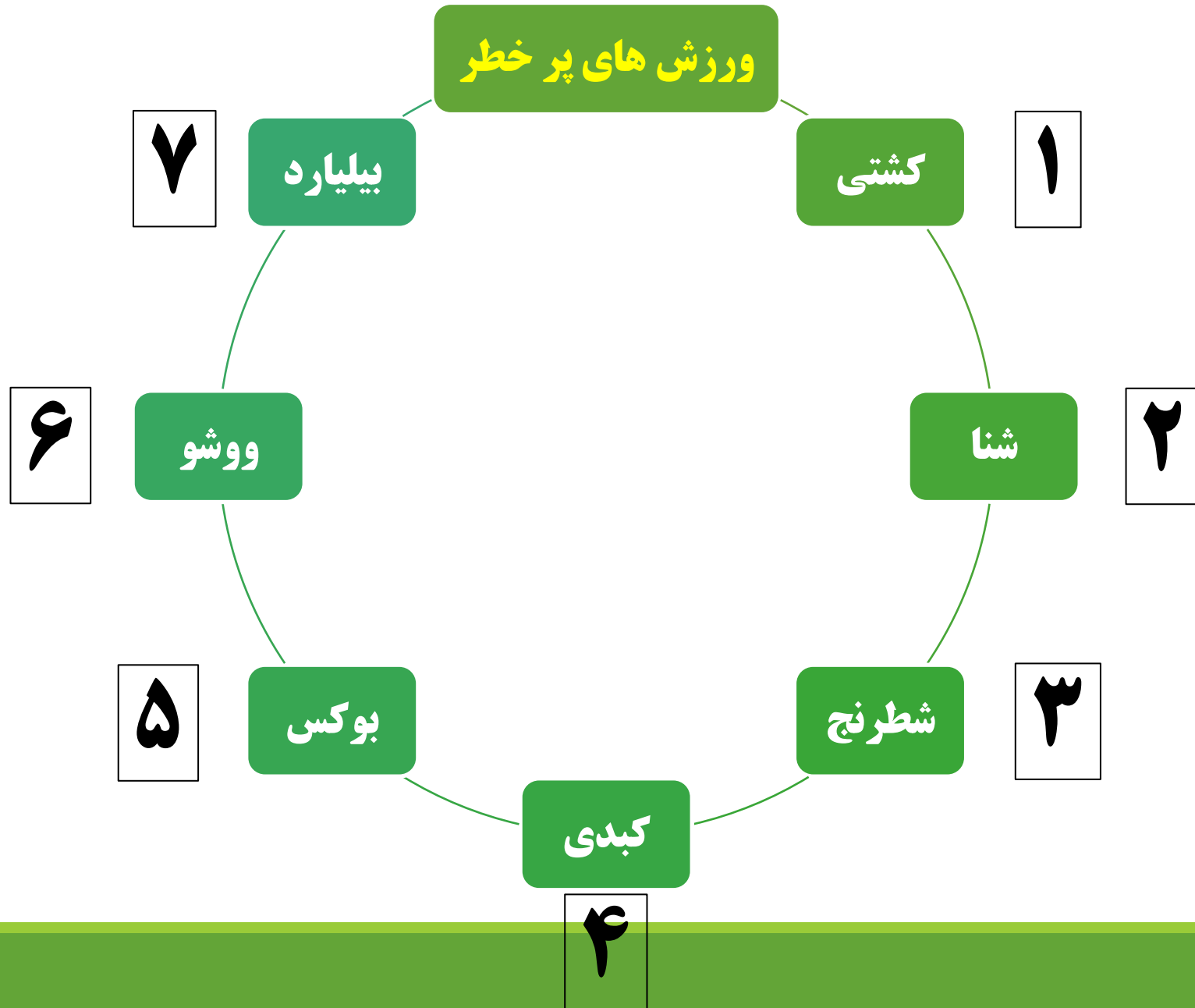
انفرادی

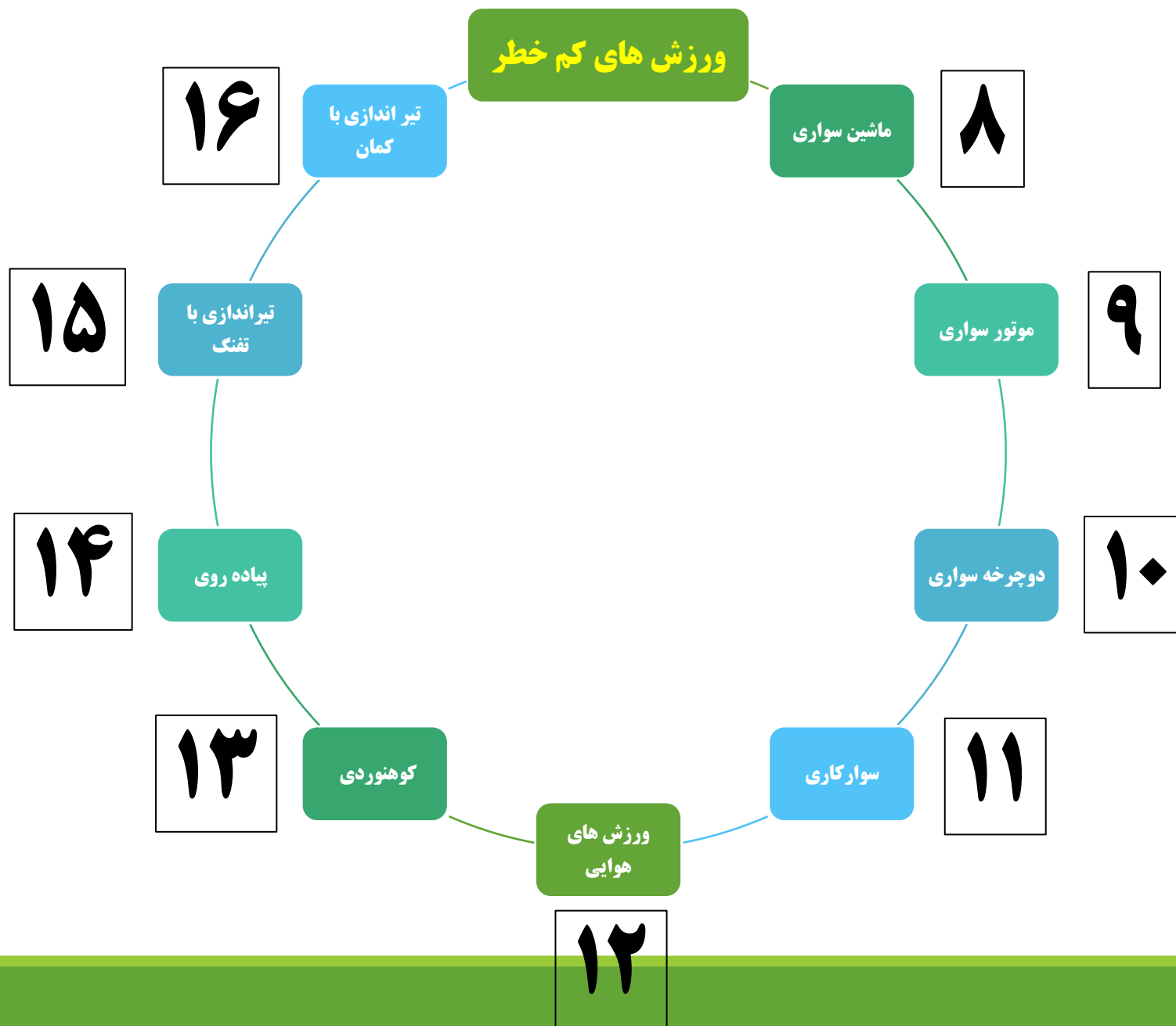
ورزش های کم برخورد

فضای باز

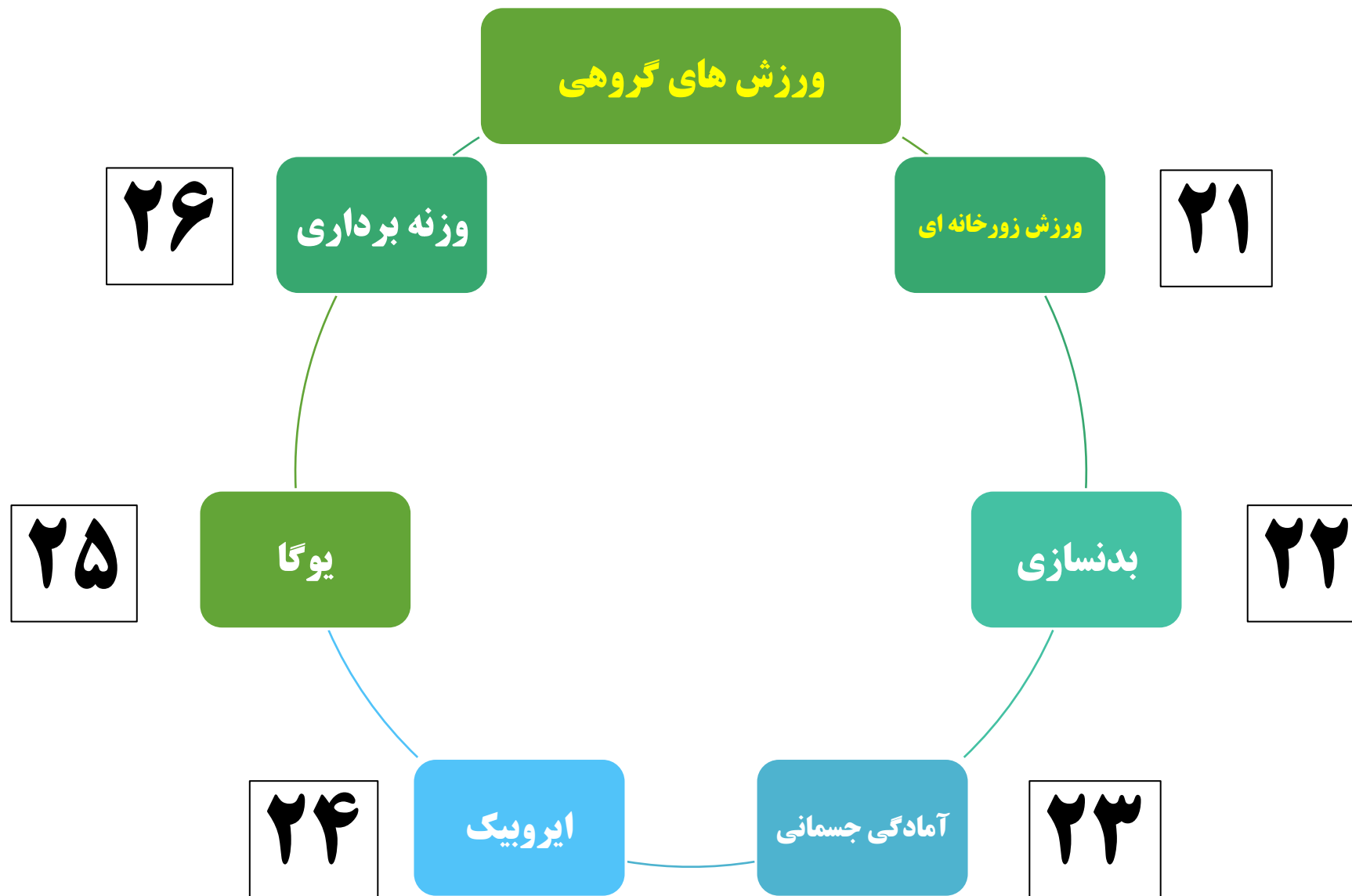
سالنی

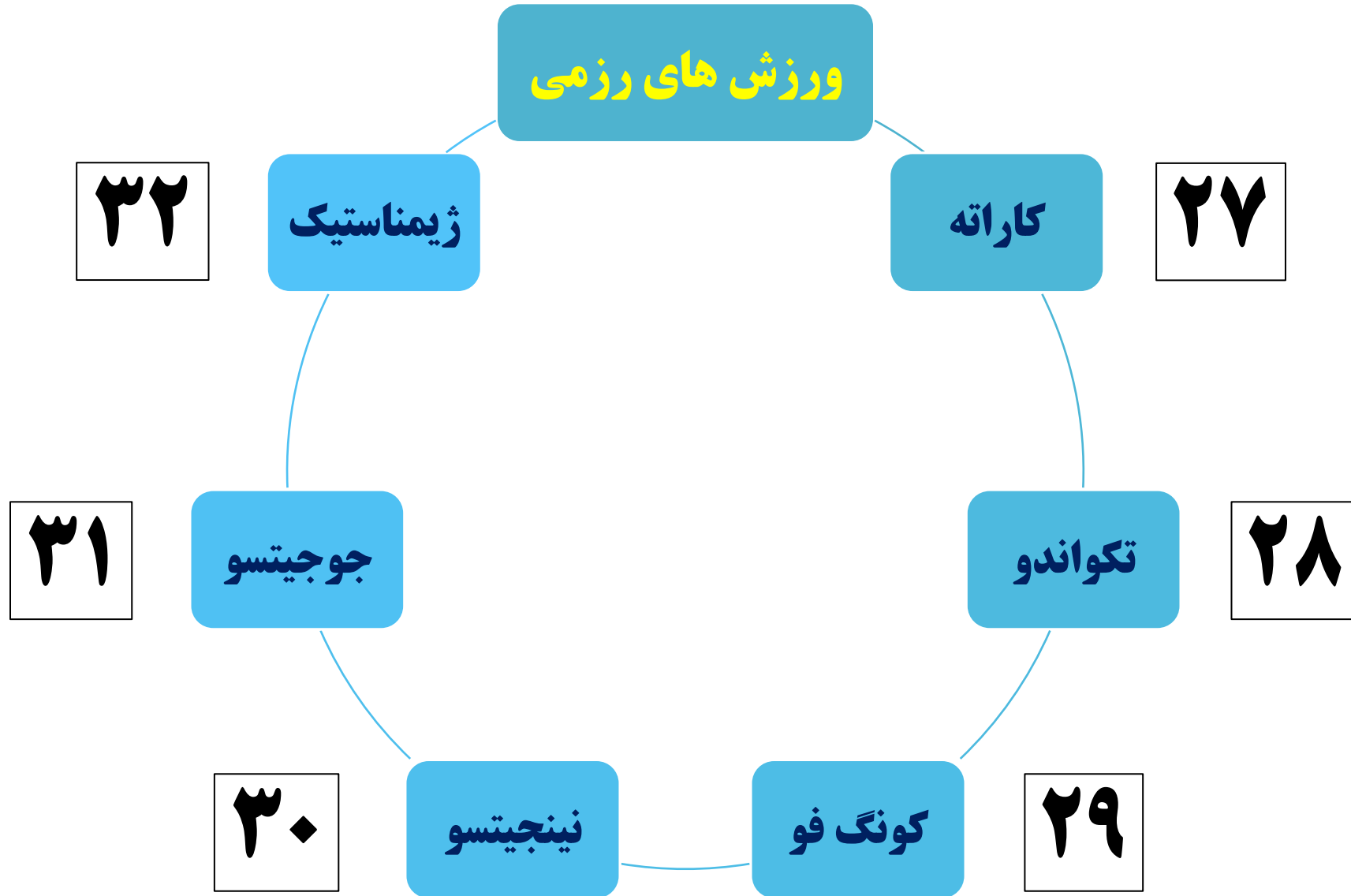














## فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در اماکن ورزشی

### نکات اصلی و کلیدی رعایت پروتکل های بهداشتی در باشگاه ها و مراکز ورزشی

- ❖ استفاده صحیح از ماسک توسط کلیه عوامل باشگاه و ورزشکاران
- ❖ رعایت فاصله گذاری اجتماعی و فیزیکی در باشگاه ها و اماکن ورزشی و به هنگام تمرینات
- ❖ رعایت فاصله حداقل ۱.۵ متری بین ورزشکاران در ورزش های انفرادی
- ❖ جلوگیری از تجمع هنگام ورود و خروج از باشگاه
- ❖ رعایت تهویه در باشگاه و اماکن ورزشی و استفاده از فن تهویه و بازگذاشتن درب و پنجره ها
- ❖ ضدعفونی دست ها قبل از ورود به باشگاه
- ❖ وجود مواد ضدعفونی کننده الکلی در باشگاه
- ❖ گندزدایی صحیح ابزار و تجهیزات ورزشی

## بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده با پایه الکل ۷۰ درصد
- استفاده صحیح متصدیان باشگاه و تمامی ورزشکاران از ماسک (از بالای بینی تا زیر چانه) هنگام ورود به باشگاه ورزشی
- از ورود افراد مشکوک و دارای علائم بیماری های تنفسی به داخل باشگاه ورزشی اکیدا خودداری فرمایید و فرد مشکوک را جهت انجام تست کرونا به مراکزی که جهت انجام این تست مشخص شده است راهنمایی کرده و در صورت مثبت شدن تست کووید فرد ورزشکار، لازم است به مدت ۱۴ روز کامل در منزل قرنطینه بماند.
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل
- ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف
- عدم استعمال دخانیات در باشگاه های ورزشی

استفاده از وسایل بهداشتی شخصی



## بهداشت ابزار و تجهیزات و ساختمان

- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب تعبیه گردد.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها ضرورت دارد.
- برای انجام نظافت و گندزدایی مراکز ورزشی لازم است بین سانس ها نیم ساعت فاصله در نظر گرفته شود.
- رختکن، دوش و حمام به طور مستمر گندزدایی شوند.
- سرویس های بهداشتی دارای تهویه مناسب باشند.
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا گندزدایی شوند.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، در ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیر آلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- گندزدایی مستمر وسایل ورزشی در باشگاه های بدن سازی که دارای تماس مشترک شامل: تخته پرس، دسته دمبل ها، میله های هالتر، میزهای پرس، دستگیره تردمیل، دستگیره دوچرخه، دستگیره اسکی فضایی، دستگیره های دستگاه سیم کش، دستگیره دستگاه قایقی، میله های بارفیکس، دستگیره دستگاه های پرس پا، میله دستگاه اسکاد و نظایر آن می باشند، در پایان هر سانس انجام شود. برای این کار لازم است بین سانس ها نیم ساعت فاصله در نظر گرفته شود.
- نسبت به تعبیه سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی اقدام گردد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی صورت پذیرد.
- حذف یا عدم استفاده از آب خوری ها و آب سرد کن ها
- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- در هنگام گندزدایی، ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.

## راهکار :

تعداد نفرات و مدت زمان تمرینات محدود شود.

پروتکل های بهداشتی به شدت و به طور کامل رعایت شود.

کارشناسان تربیت بدنی به همراه کارشناسان بهداشت از اماکن و باشگاه های ورزشی بازدید بعمل می آورند.

سانس های ۲ ساعته به ۲ سانس ۱ ساعته تبدیل شوند.

سانس های ۱/۵ ساعته به ۲ سانس ۴۵ دقیقه ای تبدیل شوند.

## جمع بندی کلی :

❖ در رشته های انفرادی، برگزاری کلاس ها و تمرینات به صورت خصوصی و با رعایت تمامی پروتکل های بهداشتی مجاز می باشد.

❖ تعداد نفرات ورزش های انفرادی زیر ۵ نفر و مدت زمان ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت و با رعایت پروتکل های بهداشتی مجاز می باشد.

❖ تعداد نفرات ورزش های گروهی زیر ۱۰ ، ۱۵ ، ۲۰ و ۲۵ نفر و مدت زمان ۱/۵ تا ۲ ساعت و بر اساس رشته با رعایت تمامی پروتکل های بهداشتی مجاز می باشد.

## حداکثر نفرات حاضر در باشگاه ورزشی هنگام تمرین و مسابقه

ردیف	نام رشته ورزشی	محل تمرین	حداکثر تعداد نفرات حاضر در هر سانس
۲۱	کونگ فو	سالن	۱۰ نفر
۲۲	کاراته	سالن	۱۰ نفر
۲۳	ووشو	سالن	۱۰ نفر
۲۴	جودو	سالن	۱۰ نفر
۲۵	نینجیتسو	سالن	۱۰ نفر
۲۶	بوکس	سالن	۴ نفر
۲۷	کشتی	سالن	۴ نفر
۲۸	شنا	سالن	۴ نفر
۲۹	ژیمناستیک	سالن	۴ نفر
۳۰	شطرنج	سالن	۴ نفر
۳۱	بیلیارد	سالن	۴ نفر
۳۲	ورزش های زورخانه ای	سالن	۱۰ نفر
۳۳	بدنسازی	سالن	۱۰ نفر
۳۴	آمادگی جسمانی	سالن	۱۰ نفر
۳۵	ایروبیک	سالن	۱۰ نفر
۳۶	وزنه برداری	سالن	۱۰ نفر
۳۷	یوگا	سالن	۱۰ نفر
۳۸	کبده	سالن	۱۴ نفر
۳۹			
۴۰			

ردیف	نام رشته ورزشی	محل تمرین	حداکثر تعداد نفرات حاضر در هر سانس
۱	بسکتبال	سالن	۱۲ نفر
۲	هندبال	سالن	۱۲ نفر
۳	والیبال	سالن	۱۲ نفر
۴	فوتسال	سالن	۱۲ نفر
۵	فوتبال	روباز	۲۴ نفر
۶	تنیس روی میز	سالن	۱۰ نفر
۷	تنیس خاکی	روباز	۶ نفر
۸	بدمینتون	سالن	۴ نفر
۹	دارت	سالن	۶ نفر
۱۰	کوهنوردی	روباز	حداکثر ۱۰ نفر
۱۱	پیاده روی	روباز	حداکثر ۱۰ نفر
۱۲	دوچرخه سواری	روباز	حداکثر ۱۰ نفر
۱۳	موتورسواری	روباز	حداکثر ۱۰ نفر
۱۴	اتومبیل رانی	روباز	حداکثر ۱۰ نفر
۱۵	سوارکاری	روباز	حداکثر ۱۰ نفر
۱۶	ورزش های هوایی	روباز	حداکثر ۱۰ نفر
۱۷	تیراندازی	روباز / سالن	حداکثر ۱۰ نفر
۱۸	تیر و کمان	روباز	حداکثر ۱۰ نفر
۱۹	اسکیت	روباز / سالن	حداکثر ۱۰ نفر
۲۰	تکواندو	سالن	۱۰ نفر

# به نظر شما مناسب ترین راهکار جهت جلوگیری از تعطیلی اماکن ورزشی چیست؟

55%

(1) بازدید مستمر از نحوه اجرای پروتکل های بهداشتی در باشگاه های ورزشی

17%

(2) اعمال قانون در صورت مشاهده عدم رعایت پروتکل های بهداشتی در باشگاه ها

15%

(3) محدود کردن نفرات در هر سانس و کم کردن ساعت تمرین هر سانس

**به امید ریشه کن شدن ویروس کرونا**

**و بازگشت به زندگی شاد و با نشاط گذشته**

**تهیه و تنظیم:**

محسن افشار

علیرضا دانشور

یعقوب وفایی فرد

جواد احمدی

ثریا انصاری