



طرح درس ایمنی و بهداشت فردی در ورزش (۲ واحد درسی)

اهداف ویژه

- آشنایی دانشجویان با استانداردهای ایمنی در محیط های ورزشی
- آشنایی دانشجویان با موارد بهداشتی در محیط های ورزشی
- آشنایی دانشجویان با کمک های اولیه و نحوه برخورد با مصدومیت ها

اهداف جزئی	اهداف کلی	هفته ها
آشنایی با دانشجویان - ارائه سرفصل ها و اهداف درس - شیوه ارزشیابی - آشنایی با مفاهیم بهداشت - عوامل موثر در بهداشت فردی - اهداف و شاخص های بهداشتی	آشنایی با اهداف درس - بهداشت فردی	هفته اول
ورزش و ارتباط با سلامت و بهداشت فردی - بهداشت و بیماری فشار خون - نسخه و ورزشی در کنترل بیماری فشار خون	بهداشت فردی و ملزومات آن و نقش ورزش در کنترل بیماری ها	هفته دوم
بهداشت و بیماری دیابت - ارتباط ورزش و دیابت - مکانیسم کنترل دیابت توسط ورزش - نسخه ورزشی در بیماری دیابت	بهداشت فردی و ملزومات آن و نقش ورزش در کنترل بیماری ها	هفته سوم
آسم و ورزش - علائم - نکات ورزشی لازم در کنترل آسم در ورزش - تعریف صرع - صرع و ورزش - علائم و کمک های اولیه در فرد مصروع	بهداشت فردی و ملزومات آن و نقش ورزش در کنترل بیماری ها و کمک های اولیه	هفته چهارم
ارتفاع و ورزش - تاثیر ارتفاع در کوهنوردان - علائم کوه گرفتگی - پیشگیری از کوه گرفتگی - کمک های اولیه در کوه گرفتگی - برف کوری - کمک های اولیه در برف کوری	بهداشت محیط های ورزشی	هفته پنجم
سونا و ورزش - انواع سونا - هشدارها و فوائد سونا - موارد منع استفاده از سونا - شیوه استفاده از سونا برای ورزشکاران	بهداشت محیط های ورزشی	هفته ششم
تعریف گرمزدگی - آسیب های ناشی از فعالیت بدنی در یک محیط گرم - علائم گرمزدگی - کمک های اولیه در گرمزدگی	بهداشت محیط های ورزشی (علائم و نحوه برخورد با گرمزدگی)	هفته هفتم
تعریف سرمازدگی - آسیب های ناشی از فعالیت بدنی در یک محیط سرد - علائم سرمازدگی - کمک های اولیه در سرمازدگی	بهداشت محیط های ورزشی (علائم و نحوه برخورد با سرمازدگی)	هفته هشتم

تعریف مفاهیم- کمک های اولیه در آسیب های ورزشی- وظایف مربی و امدادگر- ارزیابی مصدوم- ارزیابی علائم حیاتی و اولویت ارزیابی- امتحان میان ترم	اهمیت و ضرورت کمک های اولیه- اهداف- ارزیابی مصدومین و تعیین اولویت ها	هفته نهم
احیای قلبی تنفسی (CPR)- ضرورت فراگیری احیای قلبی تنفسی- مراحل CPR - آشنایی با انجام CPR از طریق نمایش کلیپ ویدئوی فیلم آموزشی- روش های حمل مصدوم بدون برانکارد	عملیات احیای قلبی تنفسی و جابجایی مصدوم	هفته دهم
انواع زخم ها و خونریزی ها - نکات قابل توجه در زخم ها- راه های کنترل خونریزی های داخلی و خارجی- اقدامات و کمک های اولیه در زخم ها و کنترل خونریزی- قطع عضو و اقدامات و کمک های اولیه در هنگام قطع عضو- کمک های اولیه در هنگام آسیب مغزی- آسیب چشم- گوش- بینی- جراحات شکمی و شکستگی ها	کمک های اولیه در زخم ها و خونریزی ها و آسیب ها	هفته یازدهم
انواع سوختگی ها- طبقه بندی سوختگی ها بر اساس وخامت- نحوه محاسبه درصد سوختگی ها- اقدامات و کمک های اولیه در سوختگی ها با انواع مواد مختلف از جمله مواد شیمیایی و سوختگی های الکتریکی و تابشی و ...	کمک های اولیه در سوختگی ها	هفته دوازدهم
انواع مسمومیت ها- اقدامات و کمک های اولیه عمومی در مسمومیت ها- کمک های اولیه در انواع مسمومیت از جمله، مسمومیت با غذا- مسمومیت با اسید- نفت- دارو و کمک های اولیه در هنگام مارگزیدگی و عقرب گزیدگی جهت کم کردن آثار سم بر بدن	تعریف علائم و نحوه برخورد با مسمومیت	هفته سیزدهم
اصول زیربنایی بهداشت اماکن ورزشی- شرایط ساختمانی فضاهای ورزشی از جمله سالن های ورزشی و زمین های ورزشی و تامین ایمنی آن- نکات لازم و استاندارد یک سالن ورزشی از نظر نور- حرارت- تهویه و ...	استانداردهای ایمنی مکان های ورزشی	هفته چهاردهم
بهداشت اردوگاه های ورزشی- استانداردها برای استخرهای شنا- تجهیزات یک استخر شنا - ملاحظات بهداشتی در خصوص مکان استخر شنا، آب استخر شنا و شناگران - مراقبت های بهداشتی از آب استخر	استانداردهای ایمنی مکان های ورزشی	هفته پانزدهم
بهداشت کفش و لباس و جوراب ورزشی- خصوصیات کفش ورزشی استاندارد- مشکلات ناشی از مسافرت های ورزشی- پیشگیری از تغییرات بیولوژیک هنگام سفرهای ورزشی- پرواززدگی و اقدامات لازم در جهت کنترل آن	استاندارد ایمنی وسایل ورزشی- بهداشت سفرهای ورزشی	هفته شانزدهم