

ایمنی و پیشگیری از آسیب در ورزش

فعالیت بدنی و ورزش با همه‌ی فواید و لذت‌هایش گاهی می‌تواند صدماتی را در ورزشکاران در پی داشته باشد. این نکته در دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی که هنوز ساختار اسکلتی و عضلانی آن‌ها تکامل نیافته و مهارت‌های بنیادین آن‌ها به بلوغ نرسیده، از اهمیت زیادی برخوردار است. دانش‌آموزان این دوره همواره به اقتضای سنشان از بازی لذت می‌برند و بی‌توجهی به شرایط ایمنی ممکن است آنان را در معرض خطرات ناشی از آسیب‌های ورزش قرار دهد. بدین منظور، در این یادداشت به بیان نکاتی می‌پردازیم که می‌تواند راهگشای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در دانش‌آموزان باشد:



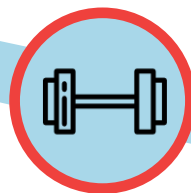
برای دانش‌آموزان شناسنامه‌ی سلامت تشکیل دهید.

بهتر است در ابتدای سال برای دانش‌آموزان شناسنامه‌ی سلامت تشکیل دهیم و آن را در پرونده‌ی آنان قرار دهیم. آگاهی از وضعیت سلامت دانش‌آموزان و پیشینه‌ی بیماری‌های آنان در جهت پیشگیری از حوادث و آسیب‌های ورزشی اهمیت زیادی دارد.



قبل از فعالیت شدید و بازی دانش‌آموزان را گرم کنید.

گرم کردن باعث افزایش جریان خون در عضلات می‌شود و در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی نقش بسزایی دارد. در این خصوص لازم است دانش‌آموزان با انجام حرکات ساده و کششی به مدت حداقل ۱۰ دقیقه، بدن خود را گرم کنند.



از وسایل و تجهیزات ایمن و مناسب استفاده کنید.

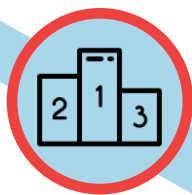
علاوه بر محیط، وسایل و تجهیزات ورزشی نیز باید با سن، جنس و سطح توانایی ورزشکار متناسب باشند. در این زمینه برای دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی بهتر است از وسایل و تجهیزات متناسب با سن آن‌ها استفاده شود. میزان سفتی و نرمی وسایل نیز باید به گونه‌ای باشد که به بچه‌ها آسیب نرساند. دروازه‌های فوتبال، میله‌های بسکتبال و والیبال، علاوه بر اینکه باید به زمین ثابت باشند، باید حفاظ نرم نیز داشته باشند. همچنین، هر رشته‌ی ورزشی نیازمند وسایل و تجهیزات خاص خود است که استفاده نکردن از آن‌ها در حین فعالیت ممکن است به صدمه و آسیب منجر شود. وزن، حجم، جنس، ارتفاع، طول و استحکام از فاکتورهای مهم در انتخاب نوع وسایل و تجهیزات هستند. دانش‌آموزان باید در هنگام بازی و ورزش با ابزار و وسایل خطرآفرین آشنا شوند.



محیط را ایمن کنید.

محیط ورزشی به ایمن‌سازی نیاز دارد. خطوط زمین‌های ورزشی باید حداقل سه متر از دیوارها، سکوها، جدول‌ها، درختان و... فاصله داشته باشد و با رنگ قابل رؤیت (مانند زرد یا سفید) طراحی شود. زمین ورزشی نیز باید عاری از هرگونه برآمدگی، فرورفتگی، مانع و... باشد. همچنین، پنجره‌های کلاس‌ها باید حفاظ داشته و دیوارها فنس کشی شده و سیم‌کشی‌های برق در اطراف حیاط ایمن باشند.





تمرین‌ها و فعالیت‌ها را متناسب با شرایط فرد تعیین کنید.

تناسب نوع تمرین و فعالیت با سن، جنس و توانایی‌های دانش‌آموزان یکی دیگر از فاکتورهای مهم در پیشگیری از آسیب است. استقامت قلبی - عروقی دانش‌آموزان چاق کمتر از دانش‌آموزان لاغر است. در تمرین‌های آمادگی جسمانی هم دانش‌آموزان دختر نسبت به پسران ظرفیت‌های پایین‌تری دارند و انتظارات فراتر از این ظرفیت‌ها ممکن است منجر به آسیب در دانش‌آموزان شود.



بعد از فعالیت دانش‌آموزان را سرد کنید.

تمرین‌های سرد کردن بلافاصله پس از پایان تمرین یا مسابقه انجام می‌شوند. مدت مناسب برای سرد کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه است. در این مرحله، فرد باید از شدت فعالیت و تمرین خود بکاهد، یعنی شدت فعالیت خود را از سمت تمرین‌های سنگین به سمت تمرین‌ها و حرکات‌های سبک سوق دهد و سپس با انجام تمرین‌های کششی فعالیت خود را به اتمام برساند. سرد کردن باعث کاهش اسید لاکتیک، کاهش کوفتگی و کاهش خستگی در عضلات می‌شود.



رعایت قوانین را به دانش‌آموزان آموزش دهید.

به دانش‌آموزان یاد بدهیم که قوانین بازی‌ها، قوانین کلاس و رشته‌های ورزشی را اجرا کنند. آشنایی با قوانین و مقررات در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی نقش مهمی دارد. دانش‌آموزان باید با خطرات هل دادن، نداشتن تناسب بدنی با هم‌بازی، حرکات‌های شدید و... آشنا شوند. دانستن و اجرای قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی و بازی‌ها دانش‌آموزان را از خطر آسیب‌دیدگی دور می‌کند.



حضور در محیط بازی و فعالیت دانش‌آموزان

حضور معلم در محیط بازی و فعالیت، علاوه بر رعایت بیشتر نظم و قوانین در دانش‌آموزان کمک می‌کند، از بار حقوقی ناشی از صدمات و آسیب‌های وارده بر دانش‌آموزان نیز می‌کاهد.



نکات تغذیه‌ای را به دانش‌آموزان گوشزد کنید.

دانش‌آموزان باید بدانند در اثر انجام فعالیت بدنی و ورزش آب بدنشان کاهش می‌یابد و نیاز به نوشیدن مایعات پیدا می‌کنند. ورزش کردن باعث کاهش انرژی می‌شود. بنابراین، به دانش‌آموزان توصیه کنید با مصرف مواد غذایی سالم و مغذی مانند شیر، گوشت، میوه، سبزیجات و خرما انرژی از دست رفته را جبران کنند. داشتن انرژی لازم برای انجام ورزش در پیشگیری از بروز آسیب نقش مهمی دارد.



به دانش‌آموزان یاد بدهید بهداشت فردی و محیطی را رعایت کنند.

دانش‌آموزان باید یاد بگیرند هم بهداشت فردی و هم بهداشت محیط ورزشی و مدرسه را رعایت کنند تا در معرض بیماری و آسیب‌های بعدی قرار نگیرند. آنان باید بیاموزند در هوای آلوده فعالیت نکنند و بعد از ورزش استحمام کنند و در جریان هوای سرد قرار نگیرند. لباس‌های تمیز و مناسب بپوشند.

جعبه‌ی کمک‌های اولیه را در دسترس قرار دهید.

جعبه‌ی کمک‌های اولیه باید حداقل دارای وسایل و تجهیزاتی از جمله بتادین، الکل، ژل سوختگی، گاز استریل، پنبه، چسب زخم، چسب کاغذی، باند، نوار کشی، ژل شوینده، درجه‌ی تب، قیچی، پنبه، آتل، کیف یخ، کیسه‌ی آب گرم، گیلان چشم‌شویی، صابون، دستمال تمیز و دستکش باشد. این جعبه باید در مکانی قرار گیرد که دسترسی به آن ساده باشد. اقدامات کمک‌های اولیه از تشدید آسیب‌ها در دانش‌آموزان می‌کاهد. ■