



فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

عنوان

آشنایی با اصول اولیه بهداشت در اماکن ورزشی



مقدمه

شرکت در فعالیتهای ورزشی و انجام مسابقات در سالنهای فاقد استانداردهای فنی و بهداشتی، به جای بهبود و اعتلای کیفیت و کمیته بهداشت و سلامت جامعه، می تواند مشکلات بهداشتی جامعه را افزایش دهد و باعث بروز و انتقال بیماری های مختلفی شود. با اجرای دقیق هر یک از نکات بهداشتی در سالنهای ورزشی، ورزشکاران و مربیان می توانند خود را در برابر بسیاری از عفونت های ویروسی، قارچی یا سایر بیماری های مسری که می توانند باعث ایجاد مشکل اساسی برای آنها شوند، در امان نگه دارند. هدف ما این است که به مربیان و ورزشکاران فعال در زمینه تکواندو اطلاعات بروز و موثری در زمینه بهداشت اجتماعی و فردی را ارائه دهیم تا با رعایت اصول بهداشتی بتوانند در سالنهای ورزشی سلامت خود و دوستانشان را تضمین کنند.

امیدواریم این نکات برای شما نیز مفید واقع شود.



- شواهد فراوان نشان می‌دهند که علم ورزش در ایران در مراحل ابتدایی است و تربیت بدنی هنوز در بسیاری از مناطق و مکان‌های این کشور به روشی سنتی انجام می‌شود.
- اگرچه این روند در طی سال‌های گذشته با تبیین استانداردهای مختلف دستخوش تغییرات قابل توجهی شده است، اما هنوز هم با ایده آل‌های جهانی فاصله دارد. اماکن ورزشی در ایران نیز از این قاعده مستثنی نیستند و تا رسیدن به استانداردهای جهانی فاصله زیادی دارند.
- دستیابی به سطح قابل قبولی از بهداشت، ایمنی و استانداردهای مدیریت زیست محیطی در اماکن ورزشی و اجرای آنها مستلزم ایجاد تغییرات اساسی در بینش و نگرش مدیران، مربیان و ورزشکاران در این بخش است.



عفونت‌های شایع در ورزشکاران

چندین عفونت شایع در ورزشکاران در ورزش‌های تماسی مشاهده می‌شود. این عفونت‌ها شامل:

- عفونت‌های تنفسی (آنفولانزا، سرما خوردگی، کرونا و ...)
- بیماری‌های پوستی (گال یا جرب، عفونت‌های قارچی و ...)
- عفونت‌های ویروس هپاتیت (هپاتیت A، هپاتیت B، هپاتیت C و ...)
- ویروس هرپس سیمپلکس (تب خال لب)
- بیماری‌های انگلی روده‌ای (ژیاردیا لامبلیا، کرمک و ...)
- بیماری‌های گوارشی (وبا، اسهال آمیبی، اسهال شیگلایی)
- عفونت‌های ویروس پاپیلوما‌ی انسانی (زگیل کف پا)
- شپش
- فولیکولیت باکتریایی و قارچی
- بیماری پای ورزشکاران (قارچی)





آشنایی با سطوح و اشیاء آلوده در سالن‌های ورزشی

- در ابتدا باید پذیریم که سالن‌های ورزشی مکان‌های متفاوتی نسبت به سایر اماکنی است که مردم دور هم جمع می‌شوند.
- در این اماکن به دلیل رطوبت و گرمای بالا و اکثراً تهویه هوای نامطلوب، ماندگاری و گسترش عوامل عفونی بیشتر صورت می‌گیرد.
- عفونت‌های باکتریایی و ویروسی می‌توانند به راحتی در سطوح تشک‌های ورزشی و وسایل کمک آموزشی مانند میت، کیسه بوکس، آدمک و ... باقی مانده و گسترش یابند.
- وسایل ایمنی مورد استفاده خیس محل بسیار مناسبی برای رشد و تکثیر باکتری‌ها و قارچ‌هاست.
- لباس‌های ورزشی و حوله خیس، کشاله بندها، کفش‌های ورزشی محل مناسبی برای تکثیر و انتقال عوامل بیماری‌زاست.



- چرا با وجود این همه عوامل بیماری‌زا در اماکن ورزشی ما کمتر بیمار می‌شویم؟
- آیا می‌توانیم از شر همه باکتری‌ها در سالن‌های ورزشی راحت بشویم؟
- هفت روشی که می‌توانند ما را در برابر عوامل بیماری‌زا در سالن‌های ورزشی محافظت کنند.



همه چیز را پاک کنید

- همه چیز را پاک کنید. خواه مجبور شوید دستمال مرطوب یا مواد ضد عفونی خودتان را بیاورید یا اگر مدیر سالن ورزشی آنها را برای شما فراهم می کند. تمیز کردن تمام وسایلی که استفاده می کنید نه تنها در فصل سرما خوردگی، آنفولانزا و کرونا که در هر زمان از سال یک امر ضروری است.
- دستان خود را در طول تمرین چندین بار با مواد ضد عفونی آغشته کنید. مخصوصا بلافاصله بعد از لمس سطوح و یا برخورد دستانتان با هر شی بالقوه آلوده





مت مخصوص خود را بیاورید

- مدیریت سالن‌های ورزشی موظف می‌باشند که تمام سالن را حداقل دو بار در هفته با جارو برقی پاکسازی و با مواد ضد عفونی کننده کلیه سطوح و تشک‌ها را ضد عفونی کند.
- با این حال تشک‌های ورزشی دارای خلل و فرج زیادی هستند که محل مناسبی برای رشد و تکثیر میکروب‌ها می‌باشند.
- پس برای انجام حرکات کششی بر روی زمین که بدن و دستان شما با سطوح تشک ورزشی در تماس خواهد بود، بهتر است از مت اختصاصی خودتان استفاده کنید.
- با آوردن مت اختصاصی خود، می‌توانید از زیبایی و تمیز بودن آن و همچنین عاری از میکروب بودن آن اطمینان حاصل کنید.





بی تفاوت نباشید

- به اطراف خود نگاه کنید تجهیزات ورزشی تنها مکانی نیستند که ویروس‌ها و باکتری‌ها از طریق آنها گسترش می‌یابند.
- مراقب افراد دیگری باشید که در نزدیکی شما تمرین می‌کنند و به نظر می‌رسد علایم سرما خوردگی مانند سرفه، عطسه، آبریزش بینی، تب و بی‌حالی دارند.
- در این شرایط از فرد مشکوک فاصله دو متری خود را حفظ کرده و مراتب را بلافاصله به مربی اطلاع دهید تا از حضور فرد مشکوک به بیماری در سالن ورزشی ممانعت بعمل بیاید.
- افراد بیمار، باکتری و ویروس به مراتب بیشتری در محیط منتشر می‌کنند. پس مربیان محترم از پذیرش افراد دارای علایم بالینی جداً خودداری کنند.





دستمال کاغذی را جایگزین حوله کنید

- تا حد امکان از حوله برای خشک کردن عرق سر و صورت خود در طول تمرین استفاده نکنید و در صورت امکان دستمال کاغذی را جایگزین کنید، حوله خیس محل مناسبی برای رشد قارچها و میکروبهای محیطی می باشد. در صورت استفاده از حوله، لطفا در طول تمرین حوله خود را در مکان تمیز قرار دهید. در انتهای تمرین حتماً حوله خود را شسته و خشک نمایید.





دست‌های خود را بشوید.

- هنگام ورود و خروج از سالن تمرین دست‌های خود را با آب گرم و صابون به مدت حداقل بیست ثانیه شستشو دهید با این عمل احتمال انتقال عوامل میکروبی و بیماری‌زا به سالن تمرین و بالعکس به طور چشمگیری کاهش پیدا خواهد کرد

ترجیحاً از صابون مایع استفاده کنید.

- در طول تمرین به دفعات دست‌های خود را به مواد ضد عفونی کننده آغشته کنید.
- در اولین فرصت دوش بگیرید تا گرفتار عوامل میکروبی و قارچی نشوید. زیر بغل‌ها، کشاله‌ها و لابلای انگشتان پا محل بسیار مناسبی برای رشد قارچ‌ها می‌باشند.
- نمک دفع شده به همراه عرق، اگر بر روی پوست شما بماند باعث پیری و چروکیدگی پوست شما خواهد شد.





لباس‌های ورزشی خود را شستشو دهید.

- بلافاصله پس از تمرین، لباس‌های ورزشی خود را از تن بیرون کرده و در اسرع وقت آنها را شستشو دهید. در مواردی که شدت تمرین کمتری داشتید و لباس‌تان خیس نیست حداقل چندین ساعت در معرض هوای آزاد و یا نور آفتاب قرار دهید.
- استنشاق بوهای نامطبوع در لباس‌های ورزشی شما نشانه محکمی از آلودگی به عوامل میکروبی و قارچی است و استفاده مجدد از این لباس‌ها، شما را در معرض عفونت‌های متعدد قرار خواهد داد.
- این قانون شامل لوازم ایمنی و کشاله بندها نیز می‌شود.
- مربیان عزیز باید هنرآموزان را مجاب کنند تا توبوک‌های تمیز و خشک بر تن کنند.
- ناظرین محترم در حین ارزیابی دقت نظر ویژه به نظافت و پوشش هنرآموزان داشته باشند.



تردد با لباس ورزشی

○ تردد با لباس ورزشی از منزل به باشگاه و بالعکس سبب انتقال آلودگی احتمالی خواهد شد.

لطفا لباس ورزشی تان را به همراه خود آورده و در داخل رختکن سالن تعویض بفرمایید.

○ تردد در مکان تمرین مخصوصاً بر روی تشک ورزشی با کفش بیرون اکیداً ممنوع. این امر مهم شامل

مربی، هنرآموز، والدین و هر شخص خاصی که وارد فضای تمرین می شود، می گردد.

○ از تردد با کفش ورزشی مخصوص تکواندو به سرویس بهداشتی و بالعکس جداً خودداری شود.

○ دمپایی های سرویس های بهداشتی را وارد سالن تمرین نکنید.

○ در صورت تمکن مالی حتماً از کفش مخصوص تکواندو در تمرینات خود استفاده بفرمایید.



استفاده از کفش ورزشی

- برای جلوگیری از بیماریهای پوستی تا حد امکان از کفش ورزشی مناسب در سالن تمرین استفاده کنید.
- پوشیدن کفش ورزشی مناسب، خطر آسیب‌های فیزیکی پای ورزشکار، بروز زگیل، میخچه یا احتمال آلودگی‌های قارچی را کاهش می‌دهد.
- به هنرآموزان خود هم اجازه استفاده از کفش‌های ورزشی را بدهید.
- همچنین توصیه می‌شود کفش‌های ورزشی خود را به طور منظم با اسپری الکل ۷۰ درصد یا وایتکس رقیق ۱۰ درصد یا دکونکس ضد عفونی کنید.
- کفش ورزشی خود را مستقیماً در تماس با لباس‌های ورزشی قرار ندهید. برای این کار کفش‌های ورزشی خود را درون کیسه نایلونی یا کاور مخصوص کفش ورزشی قرار دهید.



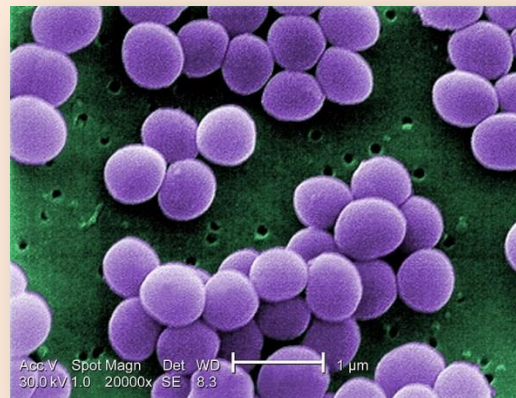
استفاده از وسایل مشترک

- اجازه ندهیم بازیکنان از وسایل ایمنی شخصی همدیگر استفاده کنند. مخصوصاً کلاه، دستکش، کاپ، روپایی، ساق و ساعد بند.
- در موارد خاص مانند مسابقات ورزشی استفاده از هوگوهای مشترک بلامانع است. چون هوگو مستقیماً با بدن در ارتباط نیست. اما استفاده از کلاه و روپایی مشترک اشکال دارد.
- اجازه استفاده از قمقمه آب به صورت مشترک را هرگز به هنرآموزان خود ندهید. عامل بروز بیماری مونونوکلئوز (اپشتن بار ویروس)، عامل بیماری هپاتیت B، عامل بیماری تبخال (ویروس هرپس سмпلکس I)، عامل سرما خوردگی (رینو ویروس)، عامل بیماری آنفولانزا و نیز عامل بیماری گاسترواینتریت (باکتری هلیکوباکتر پیلوری) به راحتی از طریق لیوان و بطری مشترک به از فرد آلوده به فرد سالم منتقل می شود.
- از خوردن آب از شیر آب مشترک یا آب سرد کن های مشترک اجتناب کنید.
- حتماً یک بطری برای خود تهیه کنید که ترجیحاً فلزی باشد و هر روز قبل از استفاده با آب گرم و مایع ظرفشویی شستشو دهید. در صورت استفاده از بطری های پلاستیکی دقت کنید که در ساختار بطری از ماده بیس فنول A (BPA) استفاده نشده باشد. این ماده در عملکرد هورمون های درون ریز اختلال ایجاد می کند.



داشتن زخم باز یا عفونی

- پوست سالم اولین و بهترین سد دفاعی ما در برابر عوامل عفونی است. نه تنها باید هر زخمی را باند زده و آنها را با بانداژ مناسب بپوشانید. به دیگران که ممکن است بشورات ظاهری یا زخم های باز داشته باشند توجه کنید. بدون داشتن پوست برای محافظت از ما، میکروبها می توانند مستقیماً وارد بدن شوند و شما را مستعد ابتلا به عفونت کنند.
- از چندین سال پیش، شیوع عفونت های استافیلوکوک در ورزش های تماسی بیشتر شده است.
- استافیلوکوک ها بیماری های گوناگونی را در انسان ایجاد می کنند. مهم ترین گونه از نظر پزشکی، استافیلوکوک اورئوس است. گندزدایی وسایل کمک آموزشی و لوازم ایمنی با یک دستمال ضد عفونی کننده می تواند باعث از بین رفتن باکتری استافیلوکوک شود.





- در صورت داشتن هرگونه ترک پوستی، زخم باز یا عفونی باید قبل از ورود به سالن تمرین به دقت با چند لایه باند استریل، بانداژ کنید. این عمل یکی از مهمترین نکات بهداشتی در سالنهای ورزشی است زیرا زخم باز و عفونی هم می تواند عفونت را در سالن تمرین پخش کند و هم خود زخم بیشتر از قبل عفونی خواهد شد و طول درمان آن افزایش می یابد.
- استافیلوکوک اورئوس، گستره وسیعی از عفونتها از عفونتهای ساده پوستی (مانند جوشدانه، کورک، کفگیرک، گل مژه و آبسه) گرفته تا بیماریهای تهدیدکننده زندگی (مانند پنومونی، مننژیت، استئومیلیت، اندوکاردیت و سپتی سمی) را ایجاد می نماید.
- استافیلوکوک اپیدرمیدیس، مهم ترین استافیلوکوکی است که به شکل همزیست بر روی پوست انسان زندگی می کند. در بیمارانی که سیستم ایمنی آنها سرکوب شده است (بیماران پیوندی، بیماران HIV مثبت، بیمارانی که کورتون مصرف می کنند) می تواند موجب عفونتهای شدیدی (اندوکاردیت) شود.

دقت شود:

وجود جعبه کمکهای اولیه در باشگاه ورزشی الزامی است.



از پذیرش افراد دارای بیماری واگیردار خودداری

- مربیان باید آگاهی کامل از وضعیت سلامت هنرآموزان خود داشته باشند و خود را در برابر آنها مسئول بدانند.
- بیمارهای زمینه‌ای مانند بیماری‌های ریوی، بیماریهای قلبی، بیماری‌های کبدی، بیماری‌های کلیوی، دیابت، فشار خون هنرآموزان خود را بشناسید و اطلاعات کامل به سایر هنرآموزان خود بدهید.
- تا حد امکان برای تمامی هنرآموزان خود پرونده تشکیل بدهید.
- تمرینات هنرآموزان دارای بیماریهای زمینه‌ای را متناسب با توانایی آنها انتخاب کنید.

مربیانی که دانش کمک‌های اولیه و اصول اولیه پزشکی را خوب بدانند، افراد موفق‌تری خواهند بود.

- مربیان باید در طول تمرین به همه هنرآموزان توجه ویژه داشته باشند و از نظر توانایی بدنی و کیفیت تمرین مورد ارزیابی قرار بدهند.
- اگر از هنرآموزان کسی احساس بیماری می‌کند از او بخواهد تا بهبودی کامل در منزل استراحت کند.
- در غیر اینصورت از یک طرف خود فرد بیمار به جهت ضعف سیستم ایمنی مستعد جذب عفونت‌های اضافی ست و از طرف دیگر این فرد شاگردان بیشتری را به عفونت دچار خواهد کرد.

حفظ سلامت شاگردان بزرگترین وظیفه مربی می‌باشد.



در طول تمرین صورت خود را لمس نکنید

- این نکته واضح ترین و در عین حال سخت ترین نکته رعایت بهداشت فردی است زیرا ما اغلب متوجه نمی شویم که این کار را انجام می دهیم. سالن های ورزشی عمومی می توانند مکان های بسیار آلوده ای باشند.
- در بدو ورود به سالن و در پایان تمرین دستان خود را با آب و صابون به روش صحیح و به مدت بیست ثانیه شستشو دهید.
- در طول تمرین که امکان شستشو وجود ندارد از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده کنید.
- در صورت نیاز به پاک کردن صورت به جای حوله، آستین لباس یا دست از دستمال کاغذی استفاده کنید.
- دقت بفرمایید حتماً در سالن ورزشی سطح زباله در دار با کیسه زباله و ترجیحاً پدالی موجود باشد.

با آرزوی سلامتی و بهروزی