

الف) عنوان درس به فارسی: ایمنی و بهداشت فردی در ورزش
عنوان درس به انگلیسی: Safety and Personal Hygiene in Sport

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: ندارد	نوع واحد		تعداد واحد: ۲
		<input type="checkbox"/> انتخابی	<input type="checkbox"/> تخصصی	تعداد ساعت: ۳۲
<input type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> نظری	آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>		
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>				

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه تامین ایمنی در ورزش و حفظ سلامتی در محیط‌های ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با استانداردهای ایمنی در محیط‌های ورزشی
- آشنایی دانشجویان با موارد بهداشتی در محیط‌های ورزشی
- آشنایی دانشجویان با کمک‌های اولیه و نحوه برخورد با مصدومیت‌ها

پ) سرفصل:

۱. استانداردهای ایمنی مکان‌ها، تجهیزات و وسایل ورزشی
۲. نحوه تامین ایمنی فرد در هنگام ورزش و در محیط‌های ورزشی
۳. بهداشت فردی در زمان ورزش و ملزومات رعایت آن
۴. بهداشت محیط‌های ورزشی و ملزومات رعایت آن
۵. تعریف، اهداف، اهمیت و ضرورت کمک‌های اولیه
۶. توصیه‌های کلی در برخورد با حوادث
۷. ارزیابی مصدومین و تعیین اولویت‌ها
۸. عملیات احیای قلبی تنفسی و جابجایی مصدوم
۹. کمک‌های اولیه زخم‌ها و سوختگی‌ها
۱۰. تعریف، علائم و نحوه برخورد با گرم‌زدگی
۱۱. تعریف، علائم و نحوه برخورد با سرمازدگی
۱۲. تعریف، علائم و نحوه برخورد با مسمومیت

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - تصویری

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

ج) فهرست منابع:

۱. اسدی، حسن (۱۳۹۵). کمک‌های اولیه در صدمات ورزشی. انتشارات دانشگاه تهران، تهران.
۲. علیزاده، محمد حسین، کسب پرست، مهدی (۱۳۹۲). بهداشت در ورزش. انتشارات عصر انتظار.
۳. استیو فراسدیک، لین والی. مدیریت ایمنی در ورزش. ترجمه: دباغان، ابوالقاسم، رضوی محمدحسین (۱۳۸۴). انتشارات فوزان فاخر.

