

عناصر المحاضرة:

1- نظرة عن الأمن والسلامة في الأنشطة الرياضية

2- أسباب حدوث الإصابات الرياضية

3- عوامل الأمن والسلامة في النشاط البدني

1- نظرة عن الأمن والسلامة في الأنشطة الرياضية:

على الرغم من الجهود التي تبذل من أجل ممارسة أمانة للنشاط البدني إلا أنّ هناك نسبة عالية من الإصابات تحدث في مختلف المستويات والأعمار، ممّا دفع إلى الاهتمام بضرورة توفر الأمن والسلامة البدنية من خلال مراعاة الفحص الطبي الشامل، وتقليل عوامل الخطر المُسببة للإصابات، والاهتمام بالإعداد البدني الكافي لهم، بالإضافة إلى الإسعافات الأولية في مجال الرياضة، وفي نقل المُصاب، وإبراز العوامل التي تساعد على نجاح علاجه، وبرامج التأهيل الطبي الرياضي وأهدافها بما يُعيد الممارس إلى الملاعب بأسرع وقت ممكن.

وتقع مسؤولية الأمن والسلامة البدنية على عاتق العاملين في المجال الصحي والرياضي، إلا أنّ المسؤولين عن وضع الجوانب الوقائية بالمنشآت والهيئات عليهم العبء الأكبر في تشريع سبل الأمن والسلامة داخل تلك الهيئات سواء كانت تعليمية أو غيرها.

ويُشير مصطلح الأمن والسلامة إلى الإجراءات الوقائية التي تُتخذ للمحافظة على حياة الأفراد المشاركين في نشاط ما، والعمل على منع تعرضهم للإصابة وتقليل الإصابة على أسوأ الأحوال.

وتُشير بعض الإحصاءات إلى أنّ عدد الأطفال الذين اضطروا إلى زيارة قسم الطوارئ بالولايات المتحدة الأمريكية مثلا كنتيجة لافتقاد عوامل الأمن بالأجهزة والملاعب إلى 237.000، مما يدل على مدى أهمية عوامل الأمن والسلامة لحماية الأطفال من الإصابات.

2- أسباب حدوث الإصابات الرياضية:

هناك عوامل خارجية وأخرى داخلية مترابطة فيما بينها وتكون سببا لحدوث الإصابات، فكثيرا ما تؤدي العوامل الخارجية إلى تغيرات في الجسم، وهذه بدورها تتيح الفرصة للعوامل الداخلية التي تنتهي بدورها إلى حدوث الإصابات.

➤ العوامل الخارجية التي تساعد على حدوث الإصابة: نذكر منها:

✓ سوء التنظيم وطريقة التدريب؛

✓ العيوب في تنظيم التدريبات والمنافسة؛

✓ مخالفة القوانين وشروط الأمن؛

✓ سوء الأحوال المناخية؛

✓ السلوك غير السليم وفقد الروح الرياضية؛

✓ عدم الالتزام بالأوامر الطبيّة.

➤ العوامل الداخلية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة: نذكر منها:

✓ حالات الإرهاق والإعياء الشديد؛

✓ التغيرات في الحالة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم؛

✓ الخصائص الميكانيكية البيولوجية.

3- عوامل الأمن والسلامة في النشاط البدني:

1-3- السلامة الطبيّة:

➤ من المهم القيام بكشف طبي كإجراء أمني لا مفر منه في جميع مراحل العمر، بهدف الاكتشاف المبكر لأي مرض أو خلل في وظائف الجسم أو الأعضاء، كما يجب تعلم طرائق الإسعافات الأولية لأهميتها في الحياة، كما يجب التأكيد على ضرورة حضور طبيب أو مسعف في كافة أوقات التدريب أو اللعب، حيث أنّ الإصابات التي يُحتمل حدوثها يُمكن أن تتضاعف بسبب تأخير إجراء الإسعافات الصحيحة وفي وقتها؛

➤ اليقظة إلى علامات التعب التي تظهر على بعض المتعلمين، والحرص على جعل فترات للراحة، لأنّ فترات الراحة ضرورية لمنع التعب والإعياء والإجهاد الذي يؤدي إلى حدوث الإصابات.

2-3- السلامة في التعليم الحركي:

➤ تعليم المهارات الحركية يكون بإيقاع بطيء لأنّ التعليم السريع يؤدي إلى إصابات؛

➤ التدرج في تعليم المهارة (المهارات الأولية قبل المهارات المتقدمة)؛

➤ التدرج في أوضاع التعليم (من الوقوف مثلا قبل الارتكاز على الرأس)؛

➤ تؤدي حركات الارتكاز على قاعدة عريضة قبل الأداء على قاعدة ضيقة؛

➤ وجود المعلم لعمليات السند في الحركات الهوائية لضمان عدم الإصابة؛

➤ تجنب التنافس والاحتكاك في مراحل التعلم الأولى لأنّه غالبا ما يؤدي للإصابة.

3-3- السلامة في الإعداد والأداء البدني:

- ملائمة النشاط لمراحل النمو؛
- عدم النضج البدني؛
- مراعاة الأوضاع أثناء الأداء؛
- الإحماء والإطالة؛
- اللياقة البدنية والمهارية؛
- التغذية الصحية السليمة وتجنب العادات السيئة من شرب للكحول وتناول المنشطات.

3-4- السلامة في مواقع النشاط:

- فيما يخص أماكن اللعب، فإنه يجب أن تكون خالية من أي مصدر للخطر، ومراعاة ترك مسافة كافية بين الملعب وأي شيء آخر (ملعب آخر، جدار، سلك، عمود كهرباء...) وخاصة في الأنشطة التنافسية، وذلك لمنع الإصطدام؛
- حسن اختيار أرضية الملاعب وفقا لنوع النشاط ونوع المهارة المؤداة (أرضية مژودة بأفرشة أو رمال تكون مناسبة للسقوط)؛
- نوعية الملاعب التي تُمارس عليها الأنشطة لا تكون صلبة فتعرضهم للإصابة؛
- يُفضل تجنب الملاعب الترابية لأنها تتصاعد منها الأتربة والغبار الشيء الذي يؤدي الجهاز التنفسي؛
- الملاعب المعشوشبة اصطناعيا لها أضرار كثيرة خاصة عندما تكون مبتلة فتكون زلقة؛
- الملاعب والقاعات المغلقة يجب أن تراعى فيها جودة الإضاءة والتهوية؛
- استواء الأرض عامل هام لتجنب الإصابات؛
- استخدام الحذاء المناسب مع نوعية الأرض (صلبة، ناعمة...)
- استخدام اللوحات الإرشادية بحجم مناسب ولون ظاهر للفت الانتباه إليها، يجب أن تكون مُدونة بكلمات مُختصرة وموضحة للهدف منها سواء إرشادي أو تحذيري؛
- حماية الجماهير الرياضية من حيث تصميم المنشآت وترك مسافات كافية بين أماكن المشاهدين ومكان الممارسة. ويجب أن تكون هناك منافذ لخروج ودخول الجماهير تتمتع بمواصفات تُراعي الاتساع والعدد المناسبين، كذلك التأكيد على حضور طبيب وسيارة الإسعاف للتعامل مع أي طارئ.

3-5- السلامة في التجهيزات: أما فيما يخص التجهيزات، فإنه يجب:

- أن تكون صالحة للاستخدام، وهذا يقع على عاتق ومسؤولية المدرس، كما يجب استبعاد التالف منها فورا؛
- أن تكون ملائمة الأجهزة المستخدمة للعمر والمرحلة التعليمية من حيث الوزن والمرونة...؛
- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات قبل الممارسة، حتى لا تؤدي إلى إصابات؛
- إجراء صيانة دورية على الأجهزة والأدوات؛
- تجنب الأجهزة ذات الصناعة الرديئة؛
- لا تكون الأدوات ذات أطراف حادة وأجزاء بارزة، ويُفضل أن تكون ذات أطراف مستديرة خاصة مع المتعلمين الصغار.

3-6- السلامة في اللباس: أما فيما يخص اللباس، فإنه يجب:

- ارتداء اللباس المناسب الذي لا يعيق المتعلم على أداء الحركة؛
- ارتداء الحذاء المناسب للعبة ولأرضية الميدان، لا بد أن يكون الحذاء في حالة جيدة؛
- ارتداء الواقي الذي يتطلبه نوع وخصوصية اللعبة (واقي الساقين في كرة القدم، واقي الركبتين في كرة الطائرة...)

3-7- السلامة في الأداء:

- ملائمة عدد المشاركين مع مساحة الملعب؛
- تحديد اتجاه سير الأداء في المجموعات كبيرة العدد حتى لا يحدث هناك اعتراض واصطدام؛
- مراعاة التقارب في المستوى وحجم الجسم والطول...؛
- التقليل من استخدام المثيرات المحفزة للأداء حتى لا تدفع الأفراد إلى العنف في الأداء؛
- التخطيط الجيد والمبكر لتعليمات السلامة وإرشادات الأمن وهذا يكون بالدرجة الأولى من مسؤولية المعلم وبمساهمة المسؤولين المباشرين (إداريين، مشرفين) وبمشاركة المتعلمين أنفسهم لأنّ في فهم المتعلمين ووعيهم بتعليمات الأمن والسلامة فائدة كبيرة لسلامتهم وضمان لاستمرارية العمل والتطور (مثلا الوقوف خارج مناطق الخطر أثناء انتظارهم لدورهم في استخدام الأدوات التي تكون في حالة حركة - أثناء رمي الكرة، رمي الرمح...)
- حث المتعلمين على الآداب في أخذ الدور، والاصطفاف، واستخدام الأدوات...؛
- الحرص على وضع نظام في استعمال الأدوات لجعلها متاحة دون ارتباك وازدحام؛
- السهر على تنبيه المتعلمين على كيفية أداء التمرين أو على استخدام الأدوات والأجهزة، وأن يكون الحرص كل الحرص مُركزا على الحاجة إلى سلوك الأمان والسلامة؛
- توعية المتعلمين على عدم إزعاج والتشويش على بقية الفصول الأخرى؛
- الحرص على مبدأ العمل التعاوني والتشاركي (مثلا في حمل الأدوات الثقيلة، جلب العتاد...).

عادة ما يتعرض الواعون بمبادئ الأمن والسلامة لحوادث أقل من الذين ليس لديهم وعي بها. كذلك عند حدوث إصابات فإنّ المعلم المُدرِّك والمُلم بتعليمات السلامة والأمان يكون مستعداً للتصرف بهدوء وبنجاعة ودون ارتباك أو تردد وبما يتطلبه الموقف.