



## بروشور شماره ۱

## واحد تربیت بدنی

## مجتمع آموزشی سوده

\* استحمام: بعد از فعالیت ورزشی حتماً دوش بگیرید و

بگذارید ملحفه پوست شما به راحتی نفس بکشد.

\* همراه داشتن لیوان و یا یک بطری آب پلاستیکی

در هنگام ورزش از ضروریات می باشد.

\* وسایل و تجهیزات ورزشی مانند وسایل شخصی شما

می باشد پس در حفظ و نگهداری آنها کوشا باشید و

پس از استفاده آنها را در جای خود قرار دهید.

\* مثبت و با نشاط ورزش کنید.

کاهش فشار خون، قلبی سالم، کنترل وزن، بهبود

عملکرد دستگاه گوارش و ریه ها، کنترل استرس و

کاهش خستگی مزمن، تناسب اندام، احساس سلامتی،

خواب بهتر، هوشیاری بیشتر، تمدد اعصاب و کاهش

افسردگی از مزایای فعالیت مناسب ورزشی می باشد.

\* به کمک معلم پیشرفت خود را مورد ارزیابی قرار

دهید و با جلسه اول تمرین خود مقایسه کنید.

## نکات مهم و ضروری جهت استفاده از مجموعه ورزشی



\* تعویض لباس: برای شرکت در کلیه کلاسهای ورزشی

اعم از (ایروبیک، ژیمناستیک، بسکتبال، والیبال و

...) استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب ضروری می

باشد.

\* کفش مناسب ورزشی سبک که قوسهای طبیعی پا را

حفظ کند و دارای پاشنه و نوک کفش دارای یک لایه

ارتجاعی باشد انتخاب نمائید.

\* در مورد جوراب، ذکر این نکته ضروری است که

جوراب باید در ناحیه ساق پا دارای یک نوار کشافت

باشد که فشار بیش از حد به پا وارد نیاید و مانع از

عبور خون به پایین و بالا نشود.

## رعایت نکات و مقررات بهداشتی توسط

### دانش آموزان در محوطه استخر



\* دانش آموزان موظف هستند قبل از ورود به استخر با آب گرم بدن خود را بشویند. همچنین بعد از استفاده از آب استخر همین عمل را انجام دهند تا از آلودگی های احتمالی پیشگیری به عمل آید.

\* قبل از ورود به استخر حتماً از حوضچه کلر عبور نمایید.

\* از بردن مواد غذایی مخصوصاً با ظروف شیشه ای به محوطه استخر جداً خودداری نمایید.

\* از ورود به استخر فاقد آب و ناچی خودداری نمایید.

\* قبل از ورود به استخر حتماً نسبت به تخلیه مثانه خود اقدام نمائید.

\* هر دانش آموز باید دارای وسایل اختصاصی و تمیز ( کلاه، مایو، حوله ، عینک شنا و ...) باشد و از آنها استفاده نماید.

\* کلاه شما باید حتماً پلاستیکی بوده و از استفاده کلاه پارچه ای جداً خودداری نمایید . هنگام خروج از استخر برای جلوگیری از سرماخوردگی حتماً از کلاه حوله ای استفاده نمایید.

\* چنانچه دچار بیماری های واگیر دار شده اید ( مانند انواع قارچ های پوستی، آبله مرغان و ...) تا بهبودی کامل از استخر استفاده ننمائید.

\* از دویدن در کنار استخر و شوخی کردن در آب جداً خودداری نمائید.

\* چنانچه حادثه ای برای کسی در آب پیش آمد هرگز به او نزدیک نشوید و ناجیان را مطلع سازید.

\* با دمپایی وارد آب نشوید.

\* شیرجه زدن در کلیه قسمت های استخر ممنوع می باشد.

\* در هنگام شنا کردن در قسمت عمیق به جهت شنای دوستان خود توجه کرده و مسیر خود را انتخاب کنید.

\* از تکیه دادن، نشستن و فشار دادن طناب وسط استخر به سمت پایین جداً خودداری فرمایید.

\* در صورت داشتن بیماری های خاص ( صرع و بیماری های قلبی ، تنگی نفس و ...) ناچی استخر را آگاه نمائید.

\* پس از استفاده از دستشویی حتماً دوش بگیرید.

\* از انداختن آب دهان خود در کلیه فضای ورزشی اعم از استخر و اطراف آن جداً خودداری فرمایید.

\* در صورت نزدیک بودن زمان ناهار به زمان کلاس شما از یک وعده غذایی سبک و کم حجم استفاده نمائید.

\* پس از استفاده از استخر و بازگشت به منزل برای جلوگیری از خارش پوست و خشکی حتماً از لوسیون استفاده نمائید.

