**بسمه تعالی**

**عنوان درس به فارسی:** ایمنی و بهداشت فردی در ورزشی

**عنوان درس به انگلیسی**: Safety and Personal Hygiene in Sport

**هدف کلی:**

 مطالعه نحوه تامین ایمنی در ورزش و حفظ سلامتی در محیط های ورزشی

**اهداف ویژه:**

1. آشنایی دانشجویان با استانداردهای ایمنی در محیط های ورزشی .
2. آشنایی دانشجویان با موارد بهداشتی در محیط های ورزشی
3. آشنایی دانشجویان با کمکهای اولیه و نحوه برخورد با مصدومیت ها

جلسه 1: آشنایی با دانشجویان، توضیح سر فصل ها، نحوه مدیریت کلاس، معرفی منابع درسی، نحوه ارزیابی میان ترم و پایان ترم درسی.

جلسه 2: تدریس استانداردهای ایمنی مکانها تجهیزات و وسایل ورزشی

جلسه 3: تدریس نحوه تامین ایمنی فرد در هنگام ورزش و در محیط های ورزشی

جلسه 4: تدریس بهداشت فردی در زمان ورزش و ملزومات رعایت آن

جلسه 5: تدریس و تعریف اهداف اهمیت و ضرورت کمکهای اولیه

جلسه 6: تدریس توصیه های کلی در برخورد با حوادث

جلسه 7: ارزیابی مصدومین و تعیین اولویت ها

جلسه 8: میان ترم

جلسه 9: عملیات احیای قلبی تنفسی و جابجایی مصدوم

جلسه 10: کمکهای اولیه زخم ها و سوختگی ها

جلسه 11: تدریس و تعریف، علائم و نحوه برخورد با گرمازدگی

جلسه 12: تدریس و تعریف علائم و نحوه برخورد با سرمازدگی

 جلسه 13: تدریس و تعریف، علائم و نحوه برخورد با مسمومیت

جلسه 14: تدریس تدریس انواع کفش ورزشی و استاندارد های مربوط به آن

 جلسه 15: تدریس تمرینات مناسب بیماران دیابتی و قلبی عروقی و سالمندان

جلسه 16: پرسش و پاسخ و رفع ایراد