



الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية  
Saudi Arabian Sport Culture Federation

SSCFSSCFSSCFSSCF



# الرياضة الآمنة

أ.د. أحمد محمد عبدالسلام

أستاذ صحة وإصابات الرياضيين بجامعة الملك سعود

2024

العدد ③

إصدارات السلسلة الأولى للثقافة الرياضية





## كلمة رئيس الاتحاد

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين، نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.. وبعد الثقافة هي عنصر أساسي من عناصر التأثير في سلوكيات المجتمعات، لذا فإن تعزيز الثقافة عموماً، والثقافة الرياضية خصوصاً تعد من العناصر الهامة في تعزيز السلوكيات المعززة للصحة لتحقيق التنمية الصحية الشاملة ورفع نسب المشاركة في الأنشطة البدنية تحقيقاً لرؤية المملكة 2030م.

ويسعى الإتحاد السعودي للثقافة الرياضية إلى نشر ثقافة الرياضة بين فئات المجتمع تحقيقاً لأهدافه وخطته الاستراتيجية، لذا فإن الإتحاد يصدر هذه السلسلة الثقافية بعنوان: "سلسلة الثقافة الرياضية"، تهدف إلى دعم رؤية المملكة ممثلة في اللجنة الأولمبية ووزارة الرياضة في تحقيق مجتمع صحي رياضي مستدام.

إن الاهتمام والدعم والرعاية التي يقدمها خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود وسمو ولي عهده الأمين الأمير محمد بن سليمان -حفظهما الله- للرياضة والنشاط البدني من أهم العوامل التي أدت إلى الارتقاء بالثقافة الرياضية لجميع فئات المجتمع، وتحسين جودة الحياة.

خالص الشكر والتقدير لوزير الرياضة صاحب السمو الملكي الأمير عبد العزيز بن تركي الفيصل، على كل ما قدمه للرياضة السعودية من متابعة دعم ورعاية أدت إلى الارتقاء بالمجال الرياضي والرياضيين بالمملكة. أسأل الله سبحانه وتعالى أن يحفظ بلدنا الحبيب وأن يديم علينا الأمن والنجاح والازدهار والتقدم.

رئيس الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية

**أ.د سليمان بن عمر الجلعود**

## المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	م
4	مفهوم الممارسة الآمنة للنشاط البدني والرياضة	1
9	عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمنشآت الرياضية للرياضيين والممارسين	2
10	عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالأشخاص الرياضيين والممارسين	3
12	عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالإدارة	4
12	عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمباريات	5
13	عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمناخ	6
15	عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالملاعب	7
17	المبادئ الصحية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والرياضة	8
22	عوامل الخطورة في أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي	9
24	إجراءات الطوارئ والاستعداد في أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضة	10
34	أخلاقيات المهنة والممارسة للوقاية من الإصابة	11
36	الرياضة الآمنة - المبادئ والمعايير الدولية	12
42	المراجع	13

### ◆ مجلس إدارة الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية ◆

م	الاسم	الصفة
1	أ.د. سليمان بن عمر الجلعود	رئيس المجلس
2	د. محمد بن سعد الدوسري	نائب رئيس الاتحاد
3	أ.د. عبدالعظيم بن سعود العتيبي	عضو
4	د. محمد بن صالح السليمان	عضو
5	د. أسعد عرفة	عضو
6	د. وعد بنت عبدالرحمن الفوز	عضو
7	د. نوال بنت عبدالله العيسى	عضو
8	أ. سهام المحسن	مقرراً (المدير التنفيذي)

### ◆ اللجنة العلمية ◆

م	الاسم	الصفة
1	أ.د. عبدالله بن حامد اللهيبي	رئيس المجلس
2	د. محمد بن سعد الدوسري	نائب رئيس الاتحاد
3	د. وعد بنت عبدالرحمن الفوز	عضو
4	أ.د. أحمد محمد عبدالسلام	عضو
5	د. يزيد الطيار	عضو
6	أ. أحمد ضياف	مقرراً

## 1) مفهوم الممارسة الآمنة للنشاط البدني والرياضة

عندما نفكر في الرياضة الآمنة، فإننا غالبًا ما نفكر أولاً في السلامة الجسدية ونعرف الرياضة الآمنة بأنها الرياضة الآمنة جسديًا للمشاركين. قد نأخذ في الاعتبار الوقاية من الإصابات، ومرحلة النمو، وبروتوكولات الارتجاج، واللوائح الخاصة بمكافحة المنشطات، والبيئات المادية التي تُمارس فيها الرياضة والنشاط البدني.

ولكن الرياضة الآمنة تشمل أيضًا السلامة النفسية، والسلامة الاجتماعية والعاطفية، والسلامة الثقافية. لا تتعلق الرياضة الآمنة فقط بما إذا كان المشاركون آمنين جسديًا، ولكن ربما الأهم من ذلك، هل يشعرون بالأمان؟ قد يختلف ما تعنيه الرياضة الآمنة لكل شخص بشكل كبير.

تمتد الرياضة الآمنة أيضًا إلى ما هو أبعد من مجال اللعب. وتطبق على التفاعلات الاجتماعية بين المشاركين وأماكن العمل حيث يتم تصميم وتقديم برامج الرياضة والنشاط البدني. لا تتعلق الرياضة الآمنة باللاعبين فحسب، بل تتعلق أيضًا بالمدرسين والحكام والمسؤولين والمتطوعين والإداريين والممارسين والآباء والأوصياء وأفراد الأسرة والمتفرجين.

الممارسة الآمنة للنشاط البدني والرياضة تعني أن تكون البيئات داخل وخارج الملعب وحتى غرف تبديل الملابس آمنة جسديًا ونفسيًا وثقافيًا. إن الوقاية من الإصابات وإدارتها، ومعالجة سوء المعاملة عند حدوثها، وخلق ثقافة إيجابية، كلها مكونات مهمة للأمن والسلامة الرياضية.

السلامة هي عنصر أساسي في البرامج الجيدة، التي يقدمها أشخاص جيدون في أماكن جيدة، السلامة تشمل الحماية، وعدم الاضطرار إلى القلق بشأن الخطر أو المجازفة أو الإصابة يجب ان ندرك أن السلامة (الجسدية والنفسية والاجتماعية والعاطفية والثقافية) هي أمر متغير وذاتي، فالسلامة الجسدية تعني أن البيئات التي لا يعيق فيها الخطر أو سوء المعاملة من السلوك الجسدي من المشاركة.

بينما السلامة النفسية تعني مشاركة الأفكار أو الأسئلة أو المخاوف أو ارتكاب الأخطاء دون التسبب في ضرر لرفاهية بعضنا البعض، والمقصود بالسلامة الاجتماعية والعاطفية الشعور بالأمان والثقة فيمن حولك ليكونوا شجعانًا وأصيلين، وتعني السلامة الثقافية القدرة على احتضان ثقافة كل شخص واحترامها والحفاظ عليها والاحتفال بها دون تمييز.

يمكن أن تكون احتياطات السلامة والمعدات مفيدة في منع الإصابات الناجمة عن الأنشطة الرياضية أو تقليلها. كما أن البيئة التي تُمارس فيها الرياضة لها تأثير على مخاطر الإصابة فعلى سبيل المثال كل عام، يشارك أكثر من 38 مليون طفل ومراهق في بعض الألعاب الرياضية في الولايات المتحدة ويتلقى أكثر من 3.5 مليون طفل تحت سن الخامسة عشرة العلاج الطبي

بسبب الإصابات الرياضية، 62% من الإصابات الناتجة عن الرياضات المنظمة تحدث أثناء التدريب وليس أثناء المباريات. ووفقًا لمسح وطني، فإن 27% من الآباء لا يتخذون دائمًا نفس احتياطات السلامة أثناء التدريب كما هو الحال أثناء المباريات، السبب الأكثر شيوعًا للوفاة المرتبطة بالرياضة هو إصابة الدماغ الرضية حيث تشكل الرياضة والترفيه سببًا لواحد من كل خمسة إصابات دماغية رضية عند الأطفال، ويعتبر الالتواءات (عادة الكاحل) هي الإصابات الرياضية الأكثر شيوعًا عند الأطفال.

البيئة التي يتم اللعب فيها (على سبيل المثال، الحرارة، وسطح الأرض الواقي، والمعدات التي يتم صيانتها بشكل صحيح)؛ ومعدات السلامة المناسبة (على سبيل المثال، الخوذات، والحشوات)؛ والإشراف؛ والفحوصات البدنية؛ وشرب السوائل المنتظم ليست سوى عدد قليل من العوامل التي يجب مراعاتها لتحقيق الامن والسلامة ومنع إصابات الأطفال أثناء ممارستهم للرياضة. بالإضافة إلى ذلك، فإن التأكد من أن الأطفال يمارسون أنشطة مناسبة لأعمارهم وقدراتهم يمكن أن يساعد في منع مشاكل الصحة العقلية المرتبطة بالتوتر.

وقد اهتمت اللجنة الأولمبية الدولية وكثيراً من الدول بموضوع الرياضة الآمنة بجميع جوانبه، وسعت لإصدار اللوائح والإرشادات المنظمة له وربطها بالقوانين الدولية لحماية حقوق الإنسان، والقوانين المحلية لحماية الرياضيين، ففي عام 2004، التزمت اللجنة الأولمبية الدولية بتطوير البرامج والمبادرات لضمان قدرة كل رياضي على التدريب والمنافسة في بيئة رياضية آمنة - بيئة عادلة ومنصفة وخالية من جميع أشكال المضايقة والإساءة.

أطلقت الحركة الأولمبية والبارالمبية الأمريكية برنامج الرياضة الآمنة في عام 2012 لتحسين سلامة الرياضيين.

تأسس مركز الولايات المتحدة للرياضة الآمنة في عام 2017، وهو الهيئة المستقلة والحصريّة التي يوجهها الكونجرس لمنع جميع أشكال الإساءة وسوء السلوك والاستجابة لها داخل الحركة الأولمبية والبارالمبية الأمريكية. المركز هو منظمة مستقلة غير ربحية ومقرها في دنفر، كولورادو.

في فبراير 2019، أقرت الحكومات الفيدرالية وحكومات المقاطعات والأقاليم في كندا إعلان ريد دير، وبالتالي التزمت بالعمل التعاوني لمنع التحرش والإساءة والتمييز في الرياضة. واعتباراً من 1 أبريل 2020، أصبح لزاماً لجميع المنظمات الممولة من Sport Canada أن توفر تدريباً على الرياضة الآمنة للجميع تحت سلطتها المباشرة.

تأسست اللجنة المركزية لحماية الأطفال والشباب في المملكة المتحدة عام 2001 (CPSU) ردًا على سلسلة من الحالات البارزة لإساءة معاملة الرياضيين الشباب. وتهدف إلى المساعدة في تحسين ممارسات الحماية وحماية الأطفال داخل المنظمات الرياضية، لضمان سلامة جميع الأطفال والشباب أثناء المشاركة في الرياضة والنشاط البدني على جميع المستويات. وحدة حماية الطفل في الرياضة (CPSU) هي جزء من NSPCC ويتم تمويلها من قبل Sport England ,Sport Northern Ireland ,Sport Wales ,UK Sport and The Football Association.

## الأمن

هو مفهوم يشير إلى مجتمع شعر أفرادهم بحاجة إلى الأمن؛ فقاموا بإجراء استعادوا به أمنهم، ويعرف بالأمن العام" ويقصد به كل ما يطمئن الفرد على نفسه وماله"

- الفهم والسلامة والطمأنينة وهي ضد الخوف. (الرازي، 1987).
- الإجراءات المتبعة لمنع خطر، أو تهديد يؤثر في الحياة أو الممتلكات سواء كان التهديد حقيقياً أم من تصوّر الأفراد، وذلك بتوفير الظروف الخالية من أية مخاطر (koshal, 2015).
- الممارسات التي تضمن التخلّص من المخاطر التي تهدّد السلامة، وهو مسؤولية اجتماعية، وعملية مقصودة يقوم بها الأشخاص لتوفير الحماية لأنفسهم وغيرهم، حيث يبعثون الراحة، والطمأنينة في نفوسهم وقلوبهم وقلوب الآخريين. (David, 1997).

## السلامة

يهتم مفهوم السلامة بالحفاظ على سلامة وصحة الإنسان، وذلك بتوفير بيئة آمنة خالية من مسببات الحوادث أو الإصابات، وهي مجموعة إجراءات وقواعد ونظم في إطار تشريعي تهدف إلى الحفاظ على الإنسان من خطر الإصابة والحفاظ على الممتلكات من خطر التلف، والضياع. وتدخّل السلامة في كل مجالات الحياة؛ فعندما نتعامل مع الكهرباء أو الأجهزة المنزلية فلا غنى عن اتباع قواعد السلامة، وأصولها، وعند قيادة السيارات، أو حتى السير في الشوارع فإننا نحتاج إلى قواعد السلامة بهدف حماية العنصر البشري من الإصابات الناجمة عن مخاطر بيئة العلم الطبية، والصناعية، والحوادث المفاجئة، وذلك للحفاظ على مقومات العنصر المادي المتمثل في المستشفيات وما تحتويه من أجهزة، ومعدات من التلف، والضياع نتيجة للحوادث وأخيراً توفير وتنفيذ كافة اشتراطات السلامة التي تكفل توفير بيئة آمنة تحقق الوقاية من المخاطر للعنصرين البشري والمادي، والذي يثبت الأمن، والطمأنينة في قلوب العاملين في أثناء قيامهم بأعمالهم، والحد من القلق والفرع الذي ينتابهم وهي يتعايشون بحكم ضروريات الحياة

مع أدوات، ومواد، وآلات يكمن بين ثناياها الخطر الذي يتهدد حياتهم، وتحت ظروف غير مأمونة تعرض حياتهم بين وقت وآخر لأخطار فادحة (الخبروش، 2014).

وقد عرفت السلامة بأنها المحافظة على الأرواح والممتلكات، وهناك البعض الذي يفضل شمول تعريف السلامة بكلمة الآمن لتعكس الاهتمام بشرعية السلامة، بينما يفضل آخرون إضافة كلمة صحة ليكون تعلم الصحة جزءًا من تعليم السلامة (الطريفي، 1996). ويعرفها آخرون بأنها التقليل من الإصابات، والخسائر الناتجة عن الأعمال غير المدروسة مثل الحوادث والكوارث الطبيعية (الثبتي، 1992).

كذلك تعني الإجراءات، والاحتياطات التي يتم تطبيقها والوسائل التي يجب توفرها قبل الحوادث، والتقليل من الإصابات، والخسائر الناتجة عن الأعمال غير المدروسة مثل الحوادث والكوارث الطبيعية وتعرف أيضًا بأنها تحقيق الوقاية من مخاطر الحريق، والدمار، وتطبيق لوائح، وتعليمات، وقواعد السلامة في كافة المجالات السكنية، والصناعية والزراعية، والتجارية، والتعليمية، والمرافق الحكومية وكافة المنشآت الخاصة والعامة (الأحمري، 2000).

- الإجراءات والاحتياطات الوقائية التي تتخذ، أو تتبع بكفاءة عالية في التخطيط والتقييم، والإشراف والتنفيذ والتشغيل، والصيانة وتمثل عنصرًا رئيسًا في جميع نشاطات الحياة. (العمر، 1407).
- الإجراءات، والاحتياطات الوقائية، والفنية والطبية التي تهدف إلى إيجاد بيئة عمل آمنة من جميع أنواع المخاطر، والأمراض التي تهدد حياة، وصحة الأفراد في العمل (زيدان، 1994).
- الإجراءات والقواعد، والنظم التي تهدف إلى الحفاظ على حياة الانسان من خطر الإصابة، والحفاظ على الممتلكات من خطر التلف والضياع (البربري، 2005).

## الأمن والسلامة

- الإجراءات الوقائية التي تتخذ للمحافظة على حياة الأفراد المشاركين في نشاط ما والعمل على منع تعرضهم للإصابة وتقليل الإصابة على أسوأ الأحوال.  
- مجموعة إجراءات، وقواعد ومتطلبات تكون بمنزلة وقاية، وتقوم على العمل بتوفير بيئة آمنة حول الإنسان قدر الإمكان خالية من مصادر الخطر، وأسباب وقوع الإصابة أو الحوادث (بكرأوي وبختي، 2017).

## الرياضة الآمنة

وفقًا لبيان إجماع اللجنة الأولمبية الدولية (2016)، يتم تعريف الرياضة الآمنة على أنها "بيئة رياضية محترمة وعادلة وخالية من جميع أشكال المضايقة والإساءة."

## أمن المنشآت الرياضية

هو تأمين سلامة الأماكن، والمنشآت المخصصة لأنواع الرياضات المختلفة بما تحتويه من مبانٍ وتجهيزات يتم استخدامها في إدارة وتنفيذ الفعاليات الرياضية سواء كانت حكومية أو خاصة، وذلك من الأخطار والتهديدات الداخلية والخارجية.

## أمن الفعاليات الرياضية

هو توفير وسائل الأمن والسلامة لكل نشاط أو حدث رياضي يقام في منشأة رياضية، أو مكان معد لإقامة مثل هذه الأنشطة. الجمهور الرياضي هم الأشخاص المتابعون للفعاليات الرياضية داخل المنشأة الرياضية وفي النطاق المكاني المحيط بها. (الراشد، 2020).

## السلامة الثقافية

القدرة على احتضان ثقافة كل شخص واحترامها والحفاظ عليها وتقديرها بها دون تمييز.

## السلامة الجسدية

البيئات التي لا يعيق فيها الخطر أو سوء المعاملة من السلوك الجسدي المشاركة.

## السلامة النفسية

مشاركة الأفكار أو الأسئلة أو المخاوف أو ارتكاب الأخطاء دون التسبب في ضرر لرفاهية بعضنا البعض.

## السلامة الاجتماعية والعاطفية

الشعور بالأمان والثقة فيمن حولك ليكونوا داعمين وشجعان وأصيلين.

## 2) عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمنشآت الرياضية للرياضيين والممارسين

أصبحت المنشآت الآن مشكلة عالمية تتبع الأحداث الرياضية الدولية في جميع أنحاء العالم. حاولت الاتحادات الرياضية الدولية، بقيادة اللجنة الأولمبية الدولية، على مدى نصف القرن الماضي وقف انتشار هذه المشكلة، دون تأثير يذكر. كان من المتوقع، مع البرامج التعليمية، والاختبارات، والعلاج الطبي الداعم، أن هذا السلوك المدمن على المنشآت سينخفض. للأسف، لم يكن هذا هو الحال. في الواقع، يتم الآن إساءة استخدام تقنيات، ومواد تعاطي المنشآت الجديدة والأكثر قوة من قبل الرياضيين المحترفين والتي لا يمكن اكتشافها بسهولة، في حين تم تطوير شبكات توزيع متطورة. غالبًا ما يكون الرياضيون المحترفون قدوة للمراهقين، والشباب البالغين، الذين غالبًا ما يقلدون سلوكياتهم، بما في ذلك تعاطي المنشآت.

تشير الدراسات التي تسعى إلى تحديد عوامل الخطر لتعاطي المنشآت في الرياضة إلى المخاطر الآتية (باك هاوس وآخرون، 2013، ويتاكر وآخرون، 2013)؛ التحولات المهنية وفترات عدم الاستقرار. (Lentillon-Kaestner and Carstairs,2010) ، (Mazanov et al.2011) ؛ الاستخدام السابق للمكملات الغذائية (Backhouse et al.2013) ، (Lentillon-Kaestner and Carstairs,2010)؛ الاتصال ، عرض الأدوية، توافر الأدوية (Lentillon-Kaestner et al.2012) ، (Pappa and Kennedy,2012)؛ تعزيز التعافي من الإصابات والمكافآت الاقتصادية (Bloodworth & McNamee,2010)المستوى التنافسي (Whitaker et al.2012) ؛ وتأثير الأقران والآباء والأعراف الثقافية، والثقافة الرياضية (Pappa and Kennedy , 2012) ، (Smith et al,

علاوة على ذلك، تشمل العوامل الشخصية "المدفوفة بالمخاطر" درجات منخفضة من احترام الذات، والنزاهة، والثقة، والقلق الشديد من السمات (Petróczi & Aidman,2008)، عدم الرضا عن المظهر، الاندفاع، موقف "الفوز بأي ثمن" (Mitić and Radovanović,2011) ، " (Whitaker et al.2012)؛ المخاطرة في التصرف، والبحث عن الإحساس (Petróczi & Aidman,2008)؛ والخوف من الفشل (Pappa & Kennedy,2012).

تشير أيضًا إلى أن تصورات الرياضيين لمستخدمي PES (ألعاب الفيديو) تؤثر على احتمالية استخدامهم لأنفسهم بشكل يضر بصحتهم ويعرضهم للخطر؛ فكلما زادت السمات الإيجابية التي تربطهم بالمستخدمين الآخرين، زادت احتمالية استخدامهم لأنفسهم. ينشأ من هذا الأدب اتفاق عام على أنه لا يوجد عامل واحد يهيئ الفرد للتعرض للمخاطر في الرياضة؛ تتأثر الرياضة بعوامل خطر متعددة يمكن أن تعمل بشكل فردي.

## ومن أهم عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمنشطات

- التثقيف بأضرار تناول المنشطات.
- التعامل الجيد مع الضغوط النفسية الناتجة عن عدم الفوز، أو الانتقال من النادي.
- إقامة معسكرات التدريب المغلقة قبل البطولات.
- التأكيد على الأعراف، والقيم الاجتماعية، والثقافية التي ترفض التحايل لتحقيق الفوز.
- إعلان سياسات المنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات في أماكن التدريب والإقامة.
- إعلان قوائم المواد المحظورة من الاتحادات الدولية.
- التعريف بالعقوبات الفردية والجماعية للفريق في حالة ثبوت تعاطي المنشطات.
- إجراء التحاليل الدورية للاعبين وخاصة قبل البطولات.

## 3) عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالأشخاص الرياضيين والممارسين

### الفحص الطبي

- الكشف الطبي الدوري على الممارسين.
- إجراء التحاليل مثل تحليل الدم البول.
- الكشف بالأشعة على الصدر.
- الكشف على قوة الإبصار وسلامة العين.
- قياس حدة السمع.

### الأدوات

- المعرفة بكيفية استخدام الأدوات بطريقة صحيحة.
- عدم ترك الأدوات بالملعب، وجمعها وتخزينها.
- طلب المساعدة عند استخدام أدوات جديدة.
- ملائمة الأجهزة المستخدمة للعمر والمرحلة التعليمية من حيث الوزن، والمرونة والقوة.
- التأكد من سلامة الأجهزة، والأدوات قبل الممارسة حتى لا تؤدي إلى إصابات.
- إجراء صيانة دورية نصف سنوية على الأجهزة والأدوات.

### الملابس

- ارتداء الملابس المناسبة لنوع النشاط.
- ارتداء الملابس القطنية التي تسمح لנفاذ الحرارة.
- نظافة، وتطهير الملابس.

## ومن أهم عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمنشطات

- التثقيف بأضرار تناول المنشطات.
- التعامل الجيد مع الضغوط النفسية الناتجة عن عدم الفوز، أو الانتقال من النادي.
- إقامة معسكرات التدريب المغلقة قبل البطولات.
- التأكيد على الأعراف، والقيم الاجتماعية، والثقافية التي ترفض التحايل لتحقيق الفوز.
- إعلان سياسات المنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات في أماكن التدريب والإقامة.
- إعلان قوائم المواد المحظورة من الاتحادات الدولية.
- التعريف بالعقوبات الفردية والجماعية للفريق في حالة ثبوت تعاطي المنشطات.
- إجراء التحاليل الدورية للاعبين وخاصة قبل البطولات.

## (3) عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالأشخاص الرياضيين والممارسين

### الفحص الطبي

- الكشف الطبي الدوري على الممارسين.
- إجراء التحاليل مثل تحليل الدم البول.
- الكشف بالأشعة على الصدر.
- الكشف على قوة الإبصار وسلامة العين.
- قياس حدة السمع.

### الأدوات

- المعرفة بكيفية استخدام الأدوات بطريقة صحيحة.
- عدم ترك الأدوات بالملعب، وجمعها وتخزينها.
- طلب المساعدة عند استخدام أدوات جديدة.
- ملاءمة الأجهزة المستخدمة للعمر والمرحلة التعليمية من حيث الوزن، والمرونة والقوة.
- التأكد من سلامة الأجهزة، والأدوات قبل الممارسة حتى لا تؤدي إلى إصابات.
- إجراء صيانة دورية نصف سنوية على الأجهزة والأدوات.

### الملابس

- ارتداء الملابس المناسبة لنوع النشاط.
- ارتداء الملابس القطنية التي تسمح لنفاذ الحرارة.
- نظافة، وتطهير الملابس.
- عدم استعمال ملابس الآخرين.

## 4 عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالإدارة

### الصيانة

- إجراء الصيانة بصفة دورية لأرضية الملاعب والمقاعد.
- إجراء الصيانة بصفة دورية للأدوات.
- إجراء الصيانة بصفة دورية للتهوية والإضاءة.
- إجراء الصيانة بصفة دورية للحمامات ودورات المياه.
- التأكد من عدم وجود عوامل خطر في الملاعب أو بالقرب منها.

### الدعم المالي والنفسي

- تخصيص مساعد نفسي للفرق الرياضية.
- عقد لقاءات دورية مع اللاعبين، والأجهزة الفنية، والجمهور لتشجيعهم ودعمهم نفسيًا.
- الانتهاء من المتأخرات المالية للاعبين.
- دفع الرواتب وأقساط التعاقد في المواعيد المحددة.
- المساعدة في حل المشكلات التي يتعرض لها اللاعبون والأجهزة الفنية والجمهور.

### الحزم للمحافظة على السلامة

- التنبيه على ضرورة الالتزام بالأخلاق الرياضية في المنافسة.
- اتخاذ الإجراءات التأديبية تجاه اللاعبين والأجهزة الفنية والجمهور.
- اتخاذ القرارات الضرورية في الأوقات المناسبة.
- عدم اقام اللاعبين، والأجهزة الفنية والجمهور في مشكلات الإدارة.
- عدم التدخل في عمل الأجهزة الفنية، والطبية بما يضر بسلامة اللاعبين.

## 5 عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالمباريات

### أوقات التدريب والمباريات

- إقامة التدريب والمباريات في توقيت مناسب.
- الالتزام بالتوقيت المحدد للتدريب للمباريات.

### إدارة المباريات

- عدم الانفعال على اللاعبين، أو الجمهور في أثناء التدريب أو المباريات.
- التعامل مع الأمن والحكام بطريقة لائقة.

## التعامل مع الشغب

- تهدئة اللاعبين، والسيطرة على انفعالهم في أثناء التدريب والمباريات.
- تهدئة الجماهير وتحفيزها على الالتزام.
- الالتزام بتعليمات الأمن.

## 6 عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمناخ

### الحفاظ على التوازن الحراري للجسم

إن الإنسان وما وهبه له الله من سمات تمكنه من المحافظة علي درجة حرارة جسمه 37 ° مئوية فهي التي تمكنه من المحافظة علي حياته حيث أنه أثناء النشاط الرياضي قد ترتفع درجة حرارة الجسم إلي 39 ° مئوية وإذا ما وصلت درجة حرارة الرياضي إلي 43 ° مئوية قد تحدث الوفاة، وأثناء أداء النشاط الرياضي يحاول الجسم التخلص من كم الحرارة الزائد عن طريق البخر والعرق والإشعاع، إلا أنه يمكن اعتبار فقد حرارة الجسم الزائدة عن طريق البخر هو أهم هذه الطرق التي يستخدمها للتخلص من الحرارة الزائدة، حيث يمكن للجسم أن يفقد حوالي 580 سعر حراري مع تبخر لتر من العرق. وفي هذه الأثناء تحدث بعض التغيرات بالجسم مثل:-

- تمدد الأوعية الدموية بالجلد
- دفع الأعضاء الداخلية للدم تجاه الجلد
- زيادة نشاط الدورة الدموية
- رفع درجة حرارة الجلد
- زيادة كمية الحرارة المفقودة بوسيلة الإشعاع والحمل
- ظهور العرق
- زيادة سرعة التنفس التي تساعد على تخلص الجسم من حرارته ونتيجة لذلك تظهر بعض الأعراض مثل التراخي والكسل والصداع

### تأثير الرطوبة

- الرطوبة هي زيادة نسبة بخار الماء في الهواء الجوي
- كلما ارتفعت درجة حرارة الجو ترتفع درجة حرارة الهواء
- كلما كان ذلك في مكان قريب من مياه البحر فإن الهواء الجوي الحار يحمل معه قدرًا كبيراً من بخار الماء
- كلما زادت الرطوبة قلت فرص تبخر العرق من سطح الجلد وهذا يزيد من درجة حرارة الجسم
- وهذا يعوق عملية التنفس لأن الهواء الجوي يكون مشبعاً ببخار الماء

## الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر

- لا تؤثر المرتفعات قليلة الارتفاع على الكفاءة البدنية، بينما تزداد صعوبة في المرتفعات المتوسطة والعالية، وذلك بسبب انخفاض الضغط الجوي مع انخفاض ضغط الأكسجين مما يؤدي إلى قلة كميته في ال
- ويعتبر زيادة الدين الأكسجين أحد أسباب انخفاض الكفاءة البدنية، ويصاحب ذلك نقص كمية الأكسجين في الدم وزيادة سرعة التنفس وزيادة ضربات القلب، ومن ثم يصاحب ذلك هبوط في نشاط الأعضاء الحسية
- ويؤدي التكيف على الحياة في المرتفعات إلى زيادة عدد الكرات الحمراء في الدم من 5-6 ملايين لتصل إلى 7-8 ملايين في المليمتر المكعب من الدم لتكون قادرة على حمل الأكسجين، أي تزيد سعة الدم الأكسجينية من 19-20% إلى 22-25%.

## ارتفاع الحرارة

- تزويد اللاعبين بالماء والمشروبات الرياضية.
- التأكد من ارتداء اللاعبين الملابس المناسبة.
- إخراج اللاعبين المتضررين من ارتفاع الحرارة.
- طلب إيقاف التدريب أو المنافسة إذا ارتفعت الحرارة عن الحدود المسموح بها.

## انخفاض الحرارة

- التأكد من إجراء اللاعبين الإحماء المناسب.
- تزويد اللاعبين بمغذيات مولدة للطاقة.
- ارتداء الأحذية المناسبة للثلوج.
- ارتداء اللاعبين للملابس المناسبة.
- إخراج اللاعبين المتأثرين بانخفاض درجات الحرارة.

## الأمطار والأتربة وتغيير الضغط الجوي

- إيقاف التدريب أو المباريات.
- ارتداء الأحذية المناسبة للأمطار.
- تأجيل التدريب أو المباريات.
- ارتداء واقية أو قناع حجز الأتربة.
- مغادرة الملعب إلى حجرات تغيير الملابس.
- إجراء الإسعافات الأولية للاعبين المتضررين.

## 7) عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالملاعب

### الملاعب المكشوفة والمغطاة

- قد يؤدي تصاعد الغبار بالملاعب الرملية والترابية إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي
- في الملاعب المزروعة الطبيعية يجب أن تقص النجيلة بصورة منتظمة حتى لا تعوق تمرير الكرة وتؤثر على مستوى أداء اللاعبين
- الملاعب ذات الأرضيات الصناعية لها أضرار كثيرة بسبب صلابة الأرضيات مما يسبب إصابات للاعبين
- يجب تخطيط الملاعب بحيث يتم ترك مساحة كافية بين خطوط الجانب والمضمار أو المشاهدين
- في الملاعب المغطاة يجب أن تراعى فيها جودة التهوية الطبيعية والصناعية، جودة الإضافة الطبيعية والصناعية، يجب أن تتوافر حمامات وأدشاش كافية ونظيفة.
- المخارج والمدخل في كل الملاعب يجب أن تكون كافية ومناسبة لتدفق الجماهير أثناء الدخول والخروج

### أسطح الملاعب

- ملائمة سطح الملعب لنوع النشاط أو التدريب.
- سطح الملعب مستوي وليس به حفر أو أجزاء مرتفعة
- حسن اختيار الأرضية وفقاً لنوع النشاط، ونوع المهارة الأرضيات المزودة بالمراتب، أو الرمال مناسبة لمهارات السقوط مثلاً.
- استخدام الحذاء المناسب مع نوعية الأرض.
- نوعية الملاعب التي تمارس عليها الأنشطة لا تكون صلبة؛ فتعرضهم للإصابة.
- الملاعب الرملية، والترابية تصاعد الغبار يؤدي الجهاز التنفسي.
- الملاعب المزروعة صناعياً (ترتان) لها أضرار كثيرة.
- الملاعب المغطاة يجب أن تراعى فيها جودة التهوية والإضاءة.

### التهوية والإضاءة

- يجب أن تكون الملاعب جيدة التهوية.
- يجب أن تكون الصالات جيدة الإضاءة.

## الحمامات ودورات المياه

- يجب أن تكون الحمامات ودورات المياه جيدة التهوية.
- يجب أن تكون الحمامات ودورات المياه جيدة الإضاءة.
- يجب أن تطفى الحمامات ودورات المياه بالألوان الفاتحة، ويفضل اللون الأبيض.
- يجب أن يتم تنظيفها بصفة يومية وأكثر من مرة باليوم.
- يجب استعمال المطهرات لتنظيفها.

## مسافات الأمان

- يجب أن تكون الملاعب متسعة مع وضع خطوط أمان على مسافة بعيدة من الحوائط، والإعلانات لعدم الاصطدام.
- ترك مسافات الأمان بين أماكن تواجد الجماهير، والملعب.
- ترك مسافات الأمان بين أماكن جلوس الاحتياط والملعب.

## الجمهور

- يجب أن يلتزم الجمهور بالآتي:
- أماكن الجلوس المخصصة.
- عدم إتلاف المقاعد، أو الملعب.
- عدم إثارة اللاعبين للالتحامات القوية، أو تحفيزهم للعنف.
- عدم إلقاء أي مواد داخل الملعب.
- عدم استخدام الألعاب النارية.
- عدم النزول لأرض الملعب.
- عدم استخدام هتافات مسيئة للاعبين، أو الحكام أو الأجهزة الفنية.

## اللوحات الإرشادية

- وضع لوحات إرشادية مصورة في أماكن الممارسة تظهر كيفية الأداء بطريقة صحيحة.
- الإشارة إلى الأخطار المتوقعة من محاولة الأداء (وبخاصة للمهارات، والحركات الصعبة) لتوعية الراغبين في الممارسة.
- يجب أن تكون تلك اللوحات مختصرة، وموضحة للهدف منها سواء كان إرشاديًا أو تحذيريًا.
- استخدام حجم مناسب ولون ظاهر للفت انتباه الأفراد إليها.

## الإسعافات الأولية

- يجب أن يجهز الملعب بحجرة خاصة للإسعافات الأولية.
- ضرورة تواجد طبيب، أو مسعف.
- عند عدم وجود حجرة للإسعاف الأولي، يجب استدعاء سيارة إسعاف.

## 8) المبادئ الصحية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والرياضة

### المبادئ الصحية المرتبطة باللعب وممارس النشاط البدني

- إجراء فحوصات للحالة الصحية العامة وبخاصة القلب قبل بداية الموسم الرياضي، أو عند الانتقال لنادي جديد أو قبل بدء ممارسة النشاط البدني.
- تناول الأغذية الصحية.
- النوم المبكر وعدم السهر.
- عدم تناول المنشطات.
- أخذ فترات راحة ونوم كافية.
- إجراء عمليات الاستشفاء بعد انتهاء المنافسات أو التدريب أو النشاط البدني.
- الامتناع عن التدخين، وعدم تناول المشروبات الكحولية.
- ارتداء الملابس، والأحذية المناسبة للتدريب أو النشاط البدني.
- ارتداء أدوات الوقاية الخاصة بنوع الرياضة أو النشاط البدني.
- تطبيق نمط حياة صحي.
- إجراء التحاليل الطبية

### المبادئ الصحية المرتبطة بمكان ممارسة التدريب أو النشاط البدني.

- أن يكون المكان جيد التهوية مزودًا بمصادر لتجديد الهواء في الصالات المغلقة.
- استخدام الإضاءة الطبيعية، أو إضاءة قوية موزعة بتوازن في الصالات الرياضية المغلقة.
- تنظيف الملاعب المفتوحة، والمدرجات وغرف اللاعبين باستمرار وقص أرضية الملاعب.
- تنظيف أرضيات الصالات المغلقة، والمدرجات وغرف اللاعبين باستمرار.
- صيانة الملاعب، والصالات بشكل دوري.
- التأكد من سلامة أرضيات الملعب، ومضمار الجري وأماكن المشي.
- استخدام مطهرات الأيدي والأقدام داخل الملاعب والصالات.
- استخدام المنظفات للأرضيات، ودورات المياه، والحمامات.
- تخصيص غرفة وتجهيزها للإسعاف الأولى والجراحات الصغيرة بالملاعب المفتوحة، أو الصالة الرياضية.

- مراعاة توازن درجات الحرارة، وتأثير تغييرها داخل الصالات أو في الملاعب.
- مراعاة تغيير الضغط الجوي وفقًا لارتفاع، أو انخفاض المكان، وتأثيراته على الحالة الفسيولوجية.
- مراعاة الرياح، والرطوبة وغيرها من العوامل التي تؤثر على صحة اللاعبين، أو ممارسي النشاط البدني.

## متطلبات الامن والسلامة في المنشآت الرياضية

### اختيار الموقع:

يعتمد اختيار الموقع على العديد من العوامل والتي يأتي في مقدمتها نوع المنشأة الرياضية المراد إنشائها (ملاعب صغيرة أو مراكز تدريب أو استاد رياضي...الخ)، والمساحة المتاحة / المتوفرة لتلك المنشأة ومسافة بعدها عن المناطق السكنية وسهولة المواصلات ( فمثلا: طول أضلاع المنطقة الملائمة لملاعب أو مراكز تدريب الشباب يجب أن لا تقل عن 750 م و تبعد عن المناطق السكنية بمسافة 4 كم تقريبًا، بينما الأستاذ الرياضي يتطلب مساحة لا يقل طول أضلاعها عن 1500 م تقريبًا )، وكذلك يجب مراعاة بعض من العوامل الأخرى مثل: النمو السكاني مستقبلا، وسائل المواصلات وجاهزية الطرق المؤدية إلى الموقع، توفر الخدمات العامة، ...الخ.

### التجانس الوظيفي للملاعب والوحدات:

يجب أن تكون الملاعب المتجانسة قريبة من بعضها البعض (الملاعب المفتوحة ذات الأرضيات الصلبة، الملاعب الداخلية حسب نوع الأرضية ...الخ) وذلك لكي تسهل عملية التحكم في إدارتها وأعمال صيانتها. كما يجب أن تكون وحدات تبديل الملابس ودورات المياه وأماكن الاستحمام قريبة ما أمكن من الملاعب، وكذلك يفضل أن تكون مباني الإدارة متقاربة لتسهيل عمليات الاتصال وإنجاز المهام بكفاءة.

### العزل

- هناك بعض العوامل غير المرغوب فيها والتي تحتاج إلى العزل، ومنها ما يلي:
- عزل المنشأة عن أماكن الخطورة والإزعاج (مصانع، مطارات، ... الخ).
  - عزل ملاعب الرياضات التي تحتاج إلى هدوء عن الملاعب الأخرى (مثل: ميادين الرماية، الجمباز، ... الخ).
  - عزل ملاعب الكبار عن الصغار / الأطفال.
  - عزل جماهير المشاهدين عن أرضيات الملاعب بحواجز لا تعيق ولا تشوه الملاعب.
  - مراعاة تخصيص أماكن لمنسوبي الصحافة والإعلام.

- عزل المدرجات بعضها عن بعض (تقسيم) مع الاستقلالية في المداخل والسلالم.
- تخصيص أماكن مغلقة لحفظ الأجهزة الكهربائية والميكانيكية بعيدًا عن العبث.

### الصحة العامة:

- تناسب عدد دورات المياه ومقاساتها مع عدد المترددين على المنشأة الرياضية.
- العناية بمصادر مياه الشرب، وبالصرف الصحي، وبالنظافة اليومية والصيانة الدورية.
- الاهتمام بالتهوية الجيدة وكذلك الإضاءة الكافية والقانونية.
- العناية المستمرة بتسوية أرضيات الملاعب ونظافتها والتأكد من خلوها مما قد يسبب الأذى للاعبين.

### كذلك تتضمن المتطلبات عددًا من التدابير والإجراءات منها:

- تزويد جميع الملاعب الرياضية بكاميرات مراقبة للاستدلال على مثيري الشغب.
- الاستعانة في تأمين دخول الملاعب ببوابات كاشفة للمعادن والمواد الخطرة.
- التدريب على استخدام خطط الطوارئ مع نشر لوحات إرشادية لأماكن الخروج وإخلاء الجماهير.
- وضع قوانين صارمة لمنع استعمال الألعاب النارية والمواد المفرقة، وكذا تبادل الهتافات المسيئة وألفاظ السباب واللافتات المهينة.
- الاستعانة بالشركات المتخصصة في تنظيم الفعاليات والأحداث الرياضية لتنظيم دخول الجماهير وتواجدها بالمدرجات.
- دعوة مجالس إدارات الأندية لعقد لقاءات متكررة مع الروابط الجماهيرية للنادي خاصة قبل إقامة المباريات لوضع ميثاق عمل بينهم يحقق الالتزام بالتشجيع المثالي وعدم الخروج عن الروح الرياضية.

### العوامل المتعلقة بالأمن والسلامة وصحة الرياضيين والتي يجب مراعاتها في المنشآت الرياضية ومنها: -

- يذكر محمد (2014) أنه توجد بعض العوامل المتعلقة بالأمن والسلامة وصحة الرياضيين والتي يجب مراعاتها في المنشآت الرياضية ومنها: -
- أن تكون المنشأة بعيدة عن أماكن التلوث والأوبئة
- أن تكون هناك مساحة كافية وخالية من أي عوائق أو مواد صلبة أو حادة حول أرضيات الملاعب
- أن يكون عدد الأبواب وسعتها يتناسب مع عدد المترددين

- أن تفتح الأبواب للخارج أو بطريقة لا تؤدي لحدوث الازدحام
- أن توجد مساحات كافية حول المنشأة تسمح بتواجد المترددين
- أن تكون الأدوات والأجهزة الرياضية وأدوات الصيانة بعيدة عن أرضية الملاعب
- وجود غرفة للإسعافات الأولية
- وجود أماكن مخصصة لطفايات الحريق وأجهزة إنذار حسب قواعد الدفاع المدني
- وجود دورات مياه تتناسب مع عدد المترددين
- الاهتمام بالتهوية الجيدة والاضاءة الكافية والقانونية
- العناية بتسوية أرضيات الملاعب ونظافتها والتأكد من خلوها مما قد يسبب أذى للاعبين
- الاهتمام بمصادر مياه الشرب والصرف الصحي
- الصيانة والنظافة الدورية والمستمرة للمنشأة

### المبادئ الصحية المرتبطة بالجوانب الإدارية والفنية

- متابعة الفحص الطبي للاعبين وممارسي النشاط البدني، وتزويد الإدارة والمدرب، والجهاز الطبي بالنتائج
- عدم الموافقة على رجوع اللاعب، أو ممارس النشاط المصاب إلى التدريب، أو الممارسة إلا بوجود تقرير طبي يفيد بذلك.
- التأكد من توفير وسائل السفر، والتنقل المناسبة حتى لا تسبب إرهاقًا، أو أضرارًا صحية للاعبين.
- التأكد من توفير أماكن الإقامة المناسبة حتى لا تسبب أمراضًا أو أضرارًا صحية للاعبين.
- توجيه اللاعبين، أو ممارسي النشاط البدني إلى السلوكيات الصحية السليمة.
- تثقيف اللاعبين، أو ممارسي النشاط البدني بالجوانب الغذائية السليمة.
- تثقيف اللاعبين أو ممارسي النشاط البدني بشأن الاستشفاء والراحة.
- توفير طبيب، ومسعف وأخصائي علاج طبيعي، وأخصائي تأهيل.
- التواصل مع اللاعبين، وممارسي النشاط البدني خلال فترات الإجازات أو السفر للتأكد من التزامهم بالبرامج الطبية، والتدريبية.
- تخصيص أوقات للجلوس مع اللاعبين وممارسي النشاط البدني للاستماع إلى مطالبهم، والعمل على حلها
- الاهتمام بالصحة النفسية للاعبين وممارسي النشاط البدني.

### المبادئ الصحية المرتبطة باستخدام ونقل وتحريك الأدوات والأجهزة

- يجب ان يتم نقل وتحريك الأجهزة والأدوات بواسطة مختصين مدربين

- مراعاة وزن وحجم الأجهزة عند النقل
- التأكد من عدم وجود أدوات قابلة للسقوط أثناء النقل
- يفضل استخدام أدوات لنقل الأجهزة
- يجب تخزين الأجهزة في أماكن مخصصة لها
- ترتيب مكان التخزين بحيث يسمح بالحركة
- يفضل أن تكون أماكن التخزين قريبة من الملاعب
- يجب ان تكون أماكن التخزين معدة بشكل لا يسبب تلف للأجهزة
- يجب ان تكون أماكن التخزين جيدة التهوية والإضاءة

## إرشادات عامة عند نقل وتخزين المعدات الرياضية

### التعامل اليدوي وتخزين المعدات

يجب تجنب مهام التعامل اليدوي قدر الإمكان أو تقليل خطر الإصابة أثناء التعامل من خلال تصميم المهام المناسبة أو استخدام أدوات التعامل (مثل عربات التسوق). يجب أن يعمل تخطيط مناطق التخزين على تقليل الحاجة إلى شد الجسم أو الوصول إليه أو ثنيه أو لفه بشكل مفرط للوصول إلى العناصر المستخدمة بشكل متكرر أو الثقيلة. ويمكن تعزيز ذلك من خلال التأكد من الحفاظ على مناطق التخزين مرتبة ومنظمة بشكل جيد.

التعامل مع الأجهزة من قبل التلاميذ

يعد إشراك التلاميذ في التعامل مع الأجهزة، وخاصة في الجمباز والترامبولين، جزءًا لا يتجزأ من الموضوع. ومع ذلك، يجب تنفيذ ذلك بطريقة تقلل من المخاطر التي يتعرض لها التلاميذ قدر الإمكان. يجب أن يكون لدى المدارس ترتيبات لتمكين التلاميذ من تعلم كيفية التعامل مع المعدات بأمان وفقًا لأعمارهم وقوتهم. (BAALPE guidance, pages 196 and 199 refer)

### فحص المعدات

- يجب فحص جميع مرافق التربية البدنية (الصالات الرياضية، والقاعات، وقاعات الألعاب الرياضية، والصالات الرياضية المتعددة، وما إلى ذلك) والمعدات بانتظام.
- يجب على المدارس أن تتفق مع المختصين لفحص معدات التربية البدنية سنويًا على الأقل
- يجب على مدير مبنى المدرسة ومنسق التربية البدنية إجراء فحوصات بصرية قبل الاستخدام للمعدات لتحديد العيوب الواضحة، ويشمل ذلك مسحًا بصريًا لمناطق اللعب قبل الاستخدام للتأكد من إزالة أي أجسام خطيرة.
- يجب الحفاظ على أعمدة الألعاب في حالة جيدة، وتأمين الأعمدة المحمولة الخفيفة لمنع سقوطها، وتأمين الأعمدة المستقلة، وفحص جميع الأعمدة بانتظام

## المخاطر وعيوب المعدات

- يقع على عاتق الجميع مسؤولية إبلاغ المدرس المسؤول عن أي مخاطر، مثل العيوب في المعدات، حتى يمكن اتخاذ الإجراء المناسب.
- إذا اعتبر المدرس المسؤول أن العيب يشكل تهديدًا كبيرًا للصحة والسلامة، فيجب إخراج المعدات من الاستخدام حتى يتم إصلاح العيب. كما يجب وضع علامة على هذه المعدات تشير إلى أنها معيبة ويجب عدم استخدامها.

## التدريب على نقل المعدات

- يفضل أن يتم تدريب المدرسين المختصين على المهارات الخاصة بفك وتركيب ونقل الأجهزة والتقنيات الأساسية.

## 9 عوامل الخطورة في أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي

### انتقال أمراض الدم

- الإصابات الرياضية التي قد ينتج عنها جروح أو نزيف تمثل خطرًا بالغًا على الرياضيين.
- قد يؤدي ذلك إلى انتقال أمراض الدم كالإيدز أو فيروس C إلى أحد اللاعبين.
- يجب إيقاف اللعب فورًا واستدعاء الطبيب أو المسعف.
- يجب التأكد من إيقاف النزيف أو عزل الجرح تمامًا قبل السماح بعودة اللاعب مرة أخرى.
- قد يستلزم الأمر منع اللاعب من العودة للعب مرة أخرى.
- يمثل الفحص الطبي وتحليل الدم قبل الموسم الرياضي عامل أمن وسلامة مهمًا جدًا.

### انتقال الأمراض المعدية

- إصابة الرياضي بأحد الأمراض المعدية كالأمراض الجلدية مثلًا قد يسمح بانتقالها إلى زملائه ومنافسيه.
- يجب توعية اللاعبين بعوامل الوقاية مثل عدم تبادل الأدوات الشخصية كالأحذية أو الملابس أو المناشف.
- يجب إجراء الفحص الطبي قبل وفي أثناء الموسم للتأكد من عدم إصابة أي من اللاعبين بأمراض معدية.
- في حال اكتشاف وجود إصابة بمرض معدٍ لدى أحد اللاعبين يجب اتخاذ إجراء الوقاية كالمنع من التدريب، والمنافسات.
- يحول اللاعب إلى الطبيب، أو المستشفى للعلاج.
- يتم إعطاء التطعيمات، أو وسائل الوقاية لجميع اللاعبين احترازيًا.

- يتم تعقيم أماكن تغيير الملابس والتجمعات.
- يتم التخلص من متعلقات اللاعب، واستبدالها بأخرى جديدة.

### العوامل الفسيولوجية / التشريحية

- الإصابات السابقة.
- قدرة ومستوى الأداء العضلي.
- النوم غير الكافي
- زيادة الوزن.
- التعب والإجهاد.
- العادات السلوكية الضارة.
- التغذية غير الجيدة.
- عدم كفاية السوائل.

### تقنيات وأساليب التدريب

- عدم التدريب على الأجهزة والأدوات الجديدة.
- استخدام طرق تدريب لا تتناسب مع قدرات اللاعبين.
- عدم وجود فترات راحة خلال التدريب.
- استخدام أحمال عالية في التدريب.
- عدم الانتباه لعلامات الإجهاد، أو التوقف أو السقوط، أو الألم في أثناء التدريب.
- أداء حركات صعبة أو مركبة.

### سلوكيات اللاعبين

- العدوانية في أثناء التدريب.
- قلة الانتباه أو التركيز في أثناء التدريب.
- التصرف الخاطئ عند حدوث الإصابة.
- التخاذل، وفقد الرغبة في التدريب.
- سرعة الغضب، والاستثارة.
- تنظيف الأنف والبصاق في أثناء التدريب.

### البنية التحتية

- قدم المدرجات وغرف الملاعب وعدم صيانتها.

- وجود حجارة أو قطع حديدية أو أنبوب ماء أو خزان داخل الملعب، أو بالقرب منه.
- وجود سور أو مبني قابل للانهدام.
- وجود أسلاك كهرباء أو محولات قريبة من الملعب أو غير مؤمنة.
- وجود حفر أو إنشآت قريبة من الملعب.
- وجود برك أو مستنقعات قريبة من الملعب.
- وجود أشياء مثبتة في أرضيات الملاعب.
- وجود انخفاض أو انهيار في جزء من أرضية الملعب.

### الأجهزة والأدوات

- الأجهزة والأدوات قديمة ولا يتم صيانتها.
- وجود كسور في الأجهزة والأدوات.
- وجود حواف بارزة، أو مسامير.
- تفكك الأجهزة، والأدوات وعدم ثباتها.
- تلوث الأجهزة والأدوات.
- عدم تنظيف الأجهزة، والأدوات بالمطهرات.
- انتهاء عمرها الافتراضي أو صلاحيتها للاستخدام.
- عدم ملاءمة وزن المعدات للاستخدام بسهولة.

## 10 إجراءات الطوارئ والاستعداد في أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضة

### خطة الطوارئ

- هي إجراءات تم وضعها لسرعة التعامل مع الموقف، ووقاية الناس من التعامل مع المخاطر والتعرض لأقل كمية من المخاطر.
- خطة الطوارئ هي الإجراءات التي تنظم طبيعة العمل عند حدوث أي مشاكل أو طوارئ مفاجئة مثل الإصابة.

### إرشادات عامة

- يجب على المدرب الرياضي الذي يوظف في منشأة رياضية أو موقع التدريب أن يحمل دائمًا خطة الطوارئ.
- في حالة وجود حالة طارئة للرياضة التي تمارس خارج ملعب الفريق، يجب على المدرب معرفة موقع أقرب مستشفى أو مركز طبي والعنوان المتاح به.

- يجب الاستجابة السريعة لحالات الطوارئ ورعاية الرياضيين بطريقة مناسبة وحكيمة.
- يجب معرفة نوع النشاط ودرجة تغطية الحدث (عدد الحضور-نوع المنافسة-طبيعة المكان-عدد الفرق...) أو التدريبات من قبل طاقم التدريب الرياضي.
- المستجيب الأول لحالة الطوارئ يجب أن يكون أحد أفراد طاقم خطة الطوارئ وغالبًا ما يكون الطبيب أو المسعف أو مدربًا رياضيًا معتمدًا من طاقم التدريب الرياضي.
- قد يحدث أحيانًا أن يكون خلال المنافسات أو التدريب عدم توافر طبيب أو مسعف لذا قد يكون المستجيب الأول، متفردًا، أو غيره من موظفي المؤسسات فلذا يجب التأكد من مؤهلاته، وخبراته في التعامل مع الحالات الطارئة كأن يحمل بطاقة طبيب مثلًا أو شهادة في CPR، والإسعافات الأولية، والوقاية من الأمراض.

### أهداف خطة إدارة المخاطر:

- تحديد وتصنيف وتقييم المخاطر المحتمل حدوثها في مكان ممارسة التدريب أو المنافسات.
- تحديد متطلبات تنفيذ خطة إدارة المخاطر ومتابعتها.
- التنبؤ بالمخاطر وتحديد الحلول والخطوات الواجب اتباعها لمنع حدوثها.
- تحديد الإجراءات الواجب عملها حال حدوث أي خطر بحيث يتم تقليل حجم الخسائر بما يؤثر على سير تنفيذ الخطط الإستراتيجية أو التنفيذية.
- نشر ثقافة إدارة المخاطر في الجامعة وبين العاملين.
- تسهيل الحصول على المعلومات الدقيقة المتعلقة بنسب تحقق مؤشرات أداء الخطط الإستراتيجية والتنفيذية.

### وسائل ومعدات الطوارئ

- يجب أن تتوفر عناصر معدات الطوارئ ويمكن الوصول إليها بسهولة؛ هذه العناصر غالبًا ما تقع في الملعب أو صالة الألعاب الرياضية، أو مع الفريق المضيف أو موظفي التدريب الرياضي ومنها:
- سيارة إسعاف مجهزة.
  - أموال أو مبالغ نقدية.
  - قفازات.
  - الجبائر.
  - غطاء الأنف.
  - الإسعافات الأولية.

- مادة مطهرة.
- أدوية مسكنة للألم.
- أطقم الإسعافات الأولية.
- مساند للارتكاز (عكازات).
- دعامات للركلة والكتف والمفاصل.
- لوحه العمود الفقري (لنقل المصابين في الرقبة والرأس والعمود الفقري).

### النقل الطبي الطارئ

- يجب التأكد من وجود سيارة إسعاف في الموقع في الأحداث الرياضية عالية الأهمية.
- في حالة وجود سيارة إسعاف في الموقع، يجب أن يكون هناك موقع مخصص له.
- الوصول السريع إلى الموقع ومسار واضح للدخول، والخروج من المكان.
- يتوفر الموظفون والمعدات اللازمة لتقديم الرعاية الطبية المناسبة، والسريعة في حالات الطوارئ.
- يجب الامتناع عن نقل الرياضيين غير المستقلين في المركبات غير المناسبة.
- يجب في أثناء النقل إذا تطلب الأمر إجراء تقييم لمستوى الوعي، مجرى الهواء، التنفس، أو الدورة الدموية، الكسور.
- يجب أن يتم النقل للمصابين إلى مستشفى أو وحدة طبية أو مركز رعاية صحية.

### أدوار أعضاء فريق العناية بالطوارئ

- تقييم الحالة والرعاية الفورية.
- سرعة الحصول على معدات الطوارئ (المناسبة لحالات الطوارئ).
- تفعيل نظام الطوارئ الطبية عن طريق الاتصال.
- حدد نفسك ودورك في حالة الطوارئ.
- يحدد الموقع ورقم الهاتف الذي تتصل منه.
- اذكر اسم الشخص المصاب والعمر التقريبي.
- وصف حالة المصاب.
- إعطاء وقت تقريبي للحدث.
- الإبلاغ عن الرعاية التي يتم تقديمها.
- إعطاء توجيهات محددة إلى اللاعب مثل انعطف يمينًا على، انعطف يسارًا، أو استدر عائدًا
- يجب وجود أماكن مخصصة لتوقف سيارة الإسعاف القادمة خارج الملعب ووضع علامات بارزة لمنع الوقوف في المكان.
- فتح البوابات المناسبة والقريبة.

## إرشادات الاستخدام في أثناء إصابة خطيرة للاعب على أرض الملعب:

- وقد تم التوصية بهذه المبادئ التوجيهية للمسؤولين في الرابطة الوطنية لكرة القدم (NFL)، وتم تقاسمها مع موظفي بطولة NCAA.
- يجب على اللاعبين، والمدربين الذهاب إلى منطقة مقاعد البدلاء والبقاء فيها عند البدء في تقديم المساعدة الطبية.
- يجب ترك خطوط رؤية كافية بين الطاقم الطبي والمصاب وأماكن الخروج.
- يجب تدريب المساعدين على التدخل السريع، واتخاذ أماكنهم لأبعد المحيطين، وتوفير سبل العمل للطاقم الطبي.
- لا ينبغي للاعبين أو الموظفين غير الطبيين أن يمسوا أي لاعب مصاب أو ينقلوه أو يلفه.
- يجب ألا يحاول اللاعبون مساعدة زميلهم الذي يرقد على الملعب (مثل إزالة غطاء الرأس - الخوذة) أو حزام الذقن، أو محاولة مساعدة التنفس عن طريق رفع الصدر.
- يجب ألا يقوم اللاعبون بسحب زميله المصاب، أو الخصم من المباراة.
- بمجرد أن يبدأ الطاقم الطبي بالعمل على لاعب مصاب، يجب السماح له بأداء الرعاية دون انقطاع أو تدخل.
- يجب على اللاعبين والمدربين تجنب إملة الخدمات الطبية على الطاقم الطبي.
- يجب إبقاء أولياء الأمور والموظفين غير المصرح لهم على مسافة كبيرة.

## تقييم المخاطر

- عملية تقييم المخاطر هي العملية الشاملة لتحليل وتقييم المخاطر التي يمكن التعرف عنها من خلال النقاط التالية:
- تحديد الأحداث المستقبلية المحتملة التي يمكن أن تؤثر سلباً على الأشخاص، الممتلكات والبيئة المحيطة.
  - من ثم يتم تنفيذها وتصنيفها لدراسة وتحليل كل احتمال على حدة.
  - وكجزء من هذه العملية، إن تحديد المخاطر المحتملة يمكن التعبير عنه بطريقة كمية، أو نوعية.
  - إن تحديد المخاطر ونمذجتها والقياس الكمي والحسابات لتقييمها تتعلق بأسئلة تقييم المخاطر الثلاثة التي طرحها "كابلان" و"غارليك" ما الذي يمكن أن يحدث ولماذا؟
  - ما النتائج المحتملة؟
  - ما احتمال حدوثها في المستقبل؟

## وتهدف عملية تقييم المخاطر إلى الإجابة عن الأسئلة الثلاثة السابقة بالإضافة إلى السؤالين الآتيين:

- ما العوامل التي من شأنها تخفيف النتائج المحتملة أو تقليل احتمال حدوث المخاطر؟
- هل يمكن تحمل درجة الخطر، وقبولها، وهل تتطلب إجراءات محددة لمعالجتها؟
- بتعريف بسيط: -
- إن تقييم المخاطر جزء أساسي من إستراتيجية شاملة لإدارة المخاطر.
- يهدف بعد تقييم المخاطر إلى اتخاذ تدابير وقائية للقضاء على المخاطر المحتملة أو التقليل منها.
- فهو تحليل ما يمكن أن يعرقل سير العمل بالشكل المطلوب.
- وما احتمال حدوث هذه الأخطاء والعراقيل؟
- وما العواقب الممكنة ومدى إمكانية تحملها؟

### خطوات تقييم المخاطر

#### 1- تحديد المخاطر والأشخاص المعرضين للخطر:

هي الخطوة الأولى والأهم، حيث يتم بدقة تحديد جميع المخاطر المحتملة، والأشخاص المعنيين بها ويتألف هذا الجزء من المراحل الثلاث الآتية:

##### ▪ إدراك المشكلة:

هو الاعتراف بوجود مشكلة، وتكوين فكرة أولية عنها. يتم التعرف على المشكلة بطريقتين:

##### ▪ تفاعلية:

إيجاد حلول للمشكلة الحالية.

##### ▪ استباقية:

إيجاد حلول للمشكلة قبل الوقوع فيها.

الخطوة الأولى في تقييم المخاطر هي تحديد السياق. هذا يحد من نطاق المخاطر التي يجب مراعاتها. يتبع ذلك تحديد المخاطر المرئية والضمنية التي قد تهدد المشروع وتحديد الطبيعة النوعية للعواقب الضارة المحتملة لكل خطر. من الضروري أيضاً تحديد الأطراف التي قد تتأثر بالعواقب المترتبة عن تفعيل الخطر.

##### ▪ قبول المشكلة:

أي تحديد القدرة على التصدي للمشكلة وتخصيص الموارد اللازمة لمعالجتها في الوقت المناسب.

## ■ تعريف المشكلة:

في هذه المرحلة، يتم توضيح المشكلة بالكامل بكافة تفاصيلها للمرّة الأولى. بمجرد تعيين المخاطر المحتملة، يجب تحديد من قد يتعرّض للأذى وكيف، مثلًا الأشخاص، أو العمال المتواجدين في المستودعات، أو أماكن العمل أو المستهلكين للمنتجات،...إلخ.

## 2- تحديد درجة الخطورة

هناك كثير من الطرق الإحصائية التي يمكن بواسطتها تقييم درجة الخطر لكن أبسطها وأكثرها فاعليّة هو وصف درجة الخطر بأنها عالية جدًا، عالية، متوسطة، منخفضة ومنخفضة جدًا وفقًا للخصائص الآتية:

- تأثير الخطر يمكن تحديده بالاعتماد على حجم الخطر.
- احتمال حدوث الخطر ويمكن تحديده بالاعتماد على تكرار فترة التعرّض للخطر.
- كفاءة، وأهليّة الشّخص المعرّض للخطر.
- درجة الإشراف، والإرشاد الموجودة.

إن المخاطر التي تصنف ضمن درجة الخطورة العالية يجب أن تؤخذ الاحتياطات والتدابير اللازمة للحد من الخطر الناتج عنها بأسرع وقت ممكن، في حين يتم وضع جدول زمني للحد من المخاطر التي تصنف ضمن درجة الخطورة المتوسطة ومن ثم درجة الخطورة المنخفضة.

## 3- اتّخاذ التدابير والإجراءات اللازمة

بعد "تحديد المخاطر" و"تحديد من قد يتعرّض للأذى وكيف"، يجب حماية الأشخاص إما من خلال إزالة المخاطر بالكامل أو السيطرة عليها من خلال اللجوء إلى خيارات أقل خطورة بحيث تكون النتائج السلبية، والأضرار غير محتملة.

## 4- توثيق النتائج المهمة التي تم التوصل إليها

بعد الانتهاء من عملية تقييم المخاطر، يجب الاحتفاظ بسجل واضح ودقيق عن أهم النتائج التي تم التوصل إليها. والهدف من ذلك هو تحسين مستوى السلامة على أن يتضمن هذا السجل ما يلي:

- اسم المنشأة واسم المقيم.
- تاريخ التقييم وتاريخ مراجعة التقييم.
- المخاطر التي تم رصدها والأشخاص المعرضين لها.
- درجة الخطورة.
- الإجراءات التي تم اتخاذها للحد من المخاطر.

- الشخص الذي قام بالإجراء التصحيحي.
- المدة التي تم خلالها اتخاذ الإجراء.

## 5- المراجعة والتقييم

- إن عددًا قليلًا من أماكن العمل تبقى كما هي، ونتيجة لذلك يجب مراجعة تقييم المخاطر وتحديثه بشكل منتظم وعند الحاجة.
- وتصبح المراجعة أمرًا ضروريًا في الحالات الآتية:
- ظهور معلومات تكشف عن مخاطر جديدة لم تكن معروفة من قبل.
- وقوع حوادث أو التبليغ عن إصابات.
- تعديل التشريعات المعمول بها أو إصدار تعليمات وقرارات جديدة.

## 1- أخلاقيات المهنة، والممارسة للوقاية من الإصابة

### الأخلاق في الطب الرياضي

- يقع على عاتق الأطباء الذين يعتنون بالرياضيين من جميع الأعمار التزام أخلاقي لفهم المتطلبات البدنية والعقلية، والعاطفية المحددة للنشاط البدني، والتمارين الرياضية والتدريب الرياضي.
- للإصابة الرياضية تأثير مباشر وفوري على المشاركة في هذا النشاط مما قد يكون له آثار نفسية ومالية.
- يجب أيضًا تمييز الأخلاق في الطب الرياضي عن القانون من حيث صلته بالرياضة. يشير أحدهما إلى الأخلاق، والآخر إلى مجموعة من القواعد الاجتماعية القابلة للتنفيذ.
- على الرغم من أنه من المرغوب فيه أن يركز القانون على المبادئ الأخلاقية وأن الأمور ذات الأهمية الأخلاقية يجب أن تحظى بالدعم القانوني في كثير من الحالات؛ فليس كل ما هو غير قانوني غير أخلاقي وبالمثل ليس كل سلوك غير أخلاقي مخالفًا للقانون. وبالتالي عند الحديث عن الأخلاق في الطب الرياضي، لا يهتم المرء بالآداب أو القانون، بل بالأخلاق الأساسية.

### القضايا الأخلاقية خاصة في الطب الرياضي

- يجب أن يكون واجب الطبيب تجاه الرياضي هو اهتمامه الأول، في حين أن المسؤوليات التعاقدية وغيرها من المسؤوليات تكون ذات أهمية ثانوية. يجب اتخاذ القرار الطبي بصدق وضمير.

- مبدأ أخلاقي أساسي في الرعاية الصحية هو احترام الاستقلالية. عنصر أساسي للاستقلالية هو المعرفة. عدم الحصول على الموافقة المستنيرة (المعرفة) هو تقويض استقلالية الرياضي. وبالمثل، فإن عدم تزويدهم بالمعلومات الضرورية ينتهك حق الرياضي في اتخاذ قرارات مستقلة.
- الصدق مهم في أخلاقيات الرعاية الصحية. يمثل الشاغل الأخلاقي المهيمن في توفير المعلومات بأفضل ما لديه من قدرة؛ وهو أمر ضروري للمريض لاتخاذ القرار والتصرف بشكل مستقل.
- سيتم الحفاظ على أعلى درجات الاحترام دائمًا لحياة الإنسان ورفاهه.
- لا يجوز أبدًا السماح لدافع الربح المجرد بأن يكون له تأثير في ممارسة الطب الرياضي، أو وظائفه.

### العلاقة بين الرياضي والطبيب

- لا يجوز للطبيب السماح للدين أو الجنسية، أو العرق، أو السياسات الحزبية أو المكانة الاجتماعية بالتدخل في واجبه / واجبها الرياضي.
- يجب أن يكون أساس العلاقة بين الطبيب والرياضي هو الثقة المطلقة والاحترام المتبادل. يمكن للرياضي أن يتوقع من الطبيب أن يمارس عملة باصترافية في جميع الأوقات. يجب أن تكون النصائح، والإجراءات المتخذة دائمًا في مصلحة الرياضي.
- يجب حماية حق الرياضي في الخصوصية.
- يتم أيضًا تطبيق اللوائح المتعلقة بالسجلات الطبية في الرعاية الصحية، والطب في مجال الطب الرياضي. يجب على طبيب الطب الرياضي الاحتفاظ بسجل كامل، ودقيق للمريض.
- في ضوء الاهتمام العام، والإعلامي القوي بصحة الرياضيين، يجب على الطبيب أن يقرر مع الرياضي ما المعلومات التي يمكن نشرها للتوزيع العام.
- عند العمل كطبيب فريق، يتحمل طبيب الطب الرياضي المسؤولية تجاه الرياضيين وكذلك مسؤولي الفريق والمدربين.
- من الضروري أن يتم إبلاغ كل رياضي بهذه المسؤولية ويصرح بالإفصاح عن المعلومات الطبية السرية، ولكن فقط للأشخاص المسؤولين المحددين ولغرض صريح وهو تحديد لياقة الرياضي للمشاركة.
- سيقوم طبيب الطب الفريق بإبلاغ الرياضي عن العلاج واستخدام الأدوية والعواقب المحتملة بطريقة مفهومة والمضي قدمًا في طلب موافقته، أو موافقتها على العلاج.
- سيشرح طبيب الفريق للرياضي الفردي أنه، أو أنها حرة في استشارة طبيب آخر.

## إصابات الرياضيين

- يقع على عاتق طبيب الطب الرياضي مسؤولية تحديد ما إذا كان يجب على الرياضيين المصابين مواصلة التدريب أو المشاركة في المنافسة.
- يجب ألا تؤثر نتيجة المسابقة، أو المدرب على القرار، ولكن يجب أن تؤثر فقط على المخاطر، والعواقب المحتملة على صحة الرياضي.
- إذا اعتبر الطبيب أن رياضة معينة تنطوي على مخاطر كبيرة، فعليه محاولة القضاء على الخطر من خلال ممارسة الضغط على الرياضيين وكذلك على صانعي القرار المعنيين.
- يجب أن تحظى الوقاية من الإصابة بأولوية قصوى.

## العلاقة مع المهنيين الآخرين

- يجب أن يعمل طبيب الفريق بالتعاون مع محترفين من تخصصات أخرى مثل المعالجين الفيزيائيين، وأطباء الأقدام، وعلماء النفس وعلماء الرياضة بما في ذلك علماء الكيمياء الحيوية والميكانيكا الحيوية، وعلماء وظائف الأعضاء وغيرهم.
- يتحمل طبيب الفريق المسؤولية النهائية عن صحة الرياضي ورفاهه، وبالتالي يجب أن ينسق الأدوار الخاصة بهؤلاء المهنيين، وأدوار المتخصصين الطبيين المناسبين في الوقاية، والعلاج، وإعادة التأهيل من الأمراض والإصابات.
- يعد مفهوم العمل الجماعي المتعدد التخصصات أمرًا أساسيًا لممارسة الطب الرياضي.
- يجب على طبيب الفريق الامتناع عن توجيه النقد العلني لزملائه المهنيين الذين يشاركون في علاج الرياضيين.
- يجب أن يتصرف طبيب الفريق مع زملائه في العمل كما يود أن يتصرفوا تجاهه.
- عندما يدرك طبيب الفريق أن مشاكل الرياضي تتجاوز مستوى خبرته، فإنه يترتب عليه تقديم المشورة للرياضي للأشخاص الآخرين ذوي الخبرة اللازمة، وإحالة اللاعب إلى هؤلاء الأشخاص المناسبين للحصول على المساعدة.

## العلاقة مع المسؤولين والنوادي... إلخ.

- في أي مكان رياضي، تقع على عاتق طبيب الفريق مسؤولية تحديد متى يمكن للرياضي المصاب المشاركة أو العودة إلى حدث، أو لعبة.
- لا ينبغي للطبيب تفويض هذا القرار.
- في جميع الأحوال يجب إعطاء الأولوية لصحة الرياضي، وسلامته.
- يجب ألا تؤثر نتيجة المسابقة أبدًا على مثل هذه القرارات.
- لتمكين طبيب الفريق من الاضطلاع بهذا الالتزام الأخلاقي، يجب الإصرار على الاستقلالية المهنية والمسؤولية عن جميع القرارات الطبية المتعلقة بصحة الرياضي، وسلامته، ومصالحه المشروعة.
- يجب ألا يؤثر أي طرف ثالث على هذه القرارات.

- لا يجوز إعطاء أي معلومات عن رياضي لطرف ثالث دون موافقة الرياضي.

## الموقف من المنشطات

- يجب أن يعارض طبيب الفريق استخدام طرق لتحسين الأداء بشكل مصطنع مثل تلك التي تحظرها اللجنة الأولمبية الدولية والامتناع عن ذلك عملياً.
- يجب أن يعارض طبيب الفريق بشدة استخدام الأساليب التي لا تتوافق مع أخلاقيات الطب أو الخبرة المثبتة علمياً. وبالتالي، فإن التعاضى عن تعاطي المنشطات بأي شكل من الأشكال مخالف لأخلاقيات مهنة الطب.
- لا يجوز للطبيب إخفاء الألم بأي حال من الأحوال لتمكين الرياضي من العودة إلى ممارسة الرياضة إذا كان هناك أي خطر لتفاقم الإصابة.

## الميثاق الأخلاقي للمدرب الرياضي

- ينبغي على المدرب أن يتمسك بمعايير الأخلاق كالأمانة، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية، الصدق، الوفاء، والجدية في العمل.
- بث الميثاق الأخلاقي الرياضي لدى المتدربين والأعضاء، وهو يعتبر دوراً توجيهياً وإرشادياً هاماً، وكذلك من المهم تعريف الأعضاء بحقوقهم وواجباتهم، وأن يزودهم المدرب نسخة منها ويتأكد من فهمهم لجميع الوثائق.
- ينبغي على المدرب الرياضي أن يكون على قدر كافٍ من الثقافة الرياضية العامة والخاصة في مجاله، ومواكباً ومطّلعاً على مجريات العصر، ولديه أحدث المعلومات الصحيحة عن الرياضة التي يقوم بتدريبها.
- يجب على المدرب أن يكون على قدر كافٍ من التأهيل المهني، ولائقاً طبياً، ورياضياً، حسن المظهر، ويتمتع بصحة جيدة، وقادراً على التخطيط العلمي والسليم لبرامج التدريب.
- يجب على المدرب الرياضي دراسة خصائص مراحل النمو للناشئين، والإلمام بأساليب ومبادئ التدريب، وأن يمتلك الخبرة السابقة في مجاله، سواءً كمدرب، أو كلاعب سابق في نفس مجال الاختصاص.
- المدرب الرياضي يجب أن يعلم اللاعبين أسس وقواعد اللعب الصحيح والذي يكون بالاحترام فيما بينهم وكذلك احترام قرارات الحكام واحترام قدرات الفريق المنافس وعدم التعصب أو الاستهزاء بأي منافس أو عضو من أعضاء الفريق ذاته.
- اتباع تعليمات الشخص المؤهل طبياً للمتدربين واتباع تقاريره أثناء إصابة المتدربين، والتأكد من أن الأجهزة والأدوات مناسبة لسن المتدربين، ومستواهم وتجنب إجهادهم بكثرة العمل.
- يعاون المدرب المسؤولين بالمؤسسة على جعل الرياضة جزءاً متكاملًا من برنامجها والمحافظة على حقوق المتدربين والأعضاء وأن يكون منصفًا عادلاً.
- يعتني ويهتم بالحالة البدنية لأفراد الفريق.

- أن يتحكم بمشاعره وانفعالاته ليكون خير قدوة لمتدريه ويتقبلهم كما هم ويثق بقدراتهم ويظهر حماسه للعمل معهم.
- السرية التامة والحفاظ على خصوصيات الأعضاء أو المتدربين ومسائلهم الخاصة من أهم اخلاقيات المهنة. (الشهري والزيدي، 2019م)

## الميثاق الأخلاقي للرياضي

- المحافظة على سلامته الشخصية
- المحافظة على سلامة الآخرين
- الالتزام بالسلوك الرياضي في التعامل مع الزملاء والمنافسين
- الابتعاد عن السلوك العدواني
- الابتعاد عن الاحتكاك العنيف بقصد الإصابة
- تقديم المساعدة للزملاء والمنافسين في حالة الإصابة قدر المستطاع
- عدم استثارة الجماهير ضد المنافسين او أي شخص
- عدم التعدي على الحكام او المنافسين او الزملاء او المدربين
- عدم ارتداء ملابس غير لائقة او تحتوي شعارات او رموز مسيئة
- وعدم استفزاز الآخرين بالألفاظ او الحركات
- احترام العادات والتقاليد والقوانين واللوائح

لا يجوز الانخراط في سلوك يمكن أن يفسر على أنه تضارب في المصالح، أو ينعكس سلبيًا على مهنة التدريب الرياضي، أو يعرض صحة المريض ورفاهه للخطر:

- يجب وجود مكتب للجوانب الأخلاقية في ممارسة الأنشطة الرياضية
- يقع على عاتق مكتب الأخلاقيات تقديم المشورة والتوجيه بشكل سري للأعضاء بشأن القضايا الأخلاقية (على سبيل المثال، تضارب المصالح)، بما في ذلك إدارة خط المساعدة الأخلاقي. يقدم مكتب الأخلاقيات مشورة في مجال الأخلاقيات محاطة بالسرية لجميع الأعضاء، أينما كانوا يعملون. ويجوز لأي فرد أن يتصل بالمكتب طلبًا للمساعدة في التعامل مع حالة معقدة. ويصبح الأعضاء، من خلال العملية الاستشارية، أقدر على اتخاذ قرارات أخلاقية تحقق ما هو في صالحه وصالح المنظمة. وتكون المشورة في مجال الأخلاقيات محاطة بالسرية للشخص الذي يطلب المساعدة.
- أن تضارب المصالح يحدث عندما تتدخل المصالح الشخصية للموظف، عن طريق الفعل أو الإغفال، في أداء واجباته أو مسؤولياته الرسمية أو مع النزاهة والاستقلالية والنزاهة التي يتطلبها الموظف. عندما ينشأ تضارب فعلي أو محتمل في المصالح، يقوم الموظفون بالإفصاح عن النزاع إلى رئيس مكتبهم، وتخفيفه من قبل المنظمة وتسويته لصالح مصالح المنظمة (Bruno et al, 2015). الجوانب التي يمكن أن تقدم فيها المشورة والتوجيه والتي تتعلق بتضارب المصالح:

- الأنشطة الخارجية
- المشورة المتعلقة بالعمل
- الاستعراضات السابقة للتعيين
- حالات أخرى لتضارب المصالح
- إجراءات الإبلاغ عن سوء السلوك
- الألقاب الشرفية والأوسمة والامتيازات والهدايا
- المسائل المتعلقة بالنزاهة في المؤسسات
- أخلاقيات الشراء
- عملية بذل العناية الواجبة وتقييم المخاطر

## مواد الميثاق الأخلاقي للطبيب الرياضي

إن الالتزام بأخلاق وسلوكيات مهنة الطب يؤدي إلى الرقي واحترام المريض وكرامته وحقوقه، وتشمل الجميع دون تحديد، مثل اختلاف الجنسية، أو العرق، اللون، العمر، الجنس، الطول، الوزن أو الحالة

- المادة الأولى: تقديم الرعاية الطبية الكافية كمًا ونوعًا، وتحمل المسؤولية الكاملة عند القيام بأي عمل علاجي لأي لاعب أو شخص، ومراعاة الأولويات عند تقديم الرعاية العلاجية على أساس مهني للمريض الواحد ومجموعة من المرضى.
- المادة الثانية: التعامل مع اللاعب بوصفه إنسانًا متفردًا، بغض النظر عن جنسه، أو عمره، أو دينه، أو عرقه، أو عشيرته، أو مستواه التعليمي، أو الاجتماعي، أو الاقتصادي، أو معتقده السياسي، أو تشخيصه المرضي، أو أي سمات شخصية له.
- المادة الثالثة: إطلاع اللاعب على التشخيص التمريضي لحالته، بهدف إشراكه في اتخاذ القرار بالعناية العلاجية المقدمة له.
- المادة الرابعة: إطلاع ولي الأمر أو القريب المباشر المستفيد على التشخيص التمريضي لحالته، وإشراكه في اتخاذ القرار بالعناية العلاجية المقررة في حالة كونها لمستفيد غير قادر على اتخاذ القرار (قاصر، أو في غيبوبة، أو متخلف عقليًا أو مريض نفسيًا ... إلخ).
- المادة الخامسة: حفظ كرامة المريض، وأسراره، وخصوصياته، وحقوقه.
- المادة السادسة: الالتزام بمبادئ السلامة العامة عند تقديم الرعاية العلاجية، والدفاع عن حقوق واهتمامات ومصالح اللاعب، والتعاون مع الزملاء وأعضاء الفريق الصحي، وتقدير دورهم فيما يخص المريض ومصالحه.
- المادة السابعة: ممارسة المهنة على أقصى درجة من المعرفة، والمهارة، والصدق، والأمانة، والمتابعة لما يستجد في مجال التمريض، والعناية بصحة المجتمع بالتوعية الصحية المناسبة لموقع الممرض

- المادة الثامنة: المشاركة الفعالة في البحوث والإحصاءات الطبية التي تفيد المجتمع، والالتزام بمعاونة الجهات المختصة في أداء واجباتها نحو صحة أفضل، مثل التبليغ عن الأمراض السارية والأوبئة، واحترام قوانين وقواعد ولوائح العمل بالمؤسسة، وتنفيذ ما يختص بها احترام جميع العاملين بالمؤسسة.
- المادة التاسعة: التعاون مع رؤسائه ومرؤوسيه في العمل، واحترام مواعيد العمل والحرص عليها، وحضور جميع المنافسات والتواجد الدائم مع اللاعبين.
- المادة العاشرة: ارتداء الزي الرسمي أثناء العمل، وحسن استعمال أدوات وأجهزة ومرافق المؤسسة، والحفاظ عليها من أي تلف، واتخاذ الإجراءات اللازمة نحو صيانتها، والاقتصاد في استعمال أدوات العمل.
- المادة الحادية عشرة: الاعتراف بالأخطاء المهنية وتبليغها إلى من يهيمه الأمر، وهذا يوجي للرؤساء باحترامه، ووضع الثقة، وإصلاح الأخطاء مبكرًا قبل حدوث أي مشاكل أخرى أو مضاعفات.
- المادة الثانية عشرة: الإسهام في تطوير الأداء المهني، وذلك عن طريق تطبيق علوم التمريض الحديثة، وتطوير الذات، وذلك بالمشاركة في الندوات والمؤتمرات العلمية، والتعليم المستمر، والمشاركة بأبحاث علمية متطورة؛ من أجل زيادة البنية المعرفية لعلوم التمريض، والظهور بمظهر مهني لائق، وعدم القيام بأعمال تسيء إلى المهنة. (الشهري والزيدي، 2019م).

## 11) الرياضة الآمنة - المبادئ والمعايير الدولية

### المبادئ الدولية للرياضة الآمنة

- تم تطوير مبادئ الرياضة الآمنة التالية في عام 2014 من قبل أعضاء SSI وأصحاب المصلحة الرئيسيين وحصلت على موافقة 35 منظمة رياضية دولية ووطنية وهيئات بارزة بما في ذلك اللجنة البارالمبية الدولية والمركز الكندي لحماية الطفل والرياضة النسائية الدولية ووكالة الرياضة والتنمية في منطقة البحر الكاريبي واليونيسيف في المملكة المتحدة.
- تنطبق هذه المبادئ الدولية على الرياضيين السابقين والحاليين والمستقبليين، من جميع الأعمار والقدرات والخلفيات الاجتماعية والهويات:
1. إن رفاهية وسلامة وحقوق جميع الرياضيين هي الاعتبار المركزي في إدارة وتقديم الرياضة.
  2. يجب على جميع المنظمات الرياضية أن تعمل مع الشركاء المناسبين لمنع العنف ضد الرياضيين والرد عليه.
  3. يجب على المنظمات الرياضية إنشاء ونشر مدونات أخلاقية وسلوكية ذات صلة من شأنها أن تساعد في منع انتهاكات الرياضة الآمنة.

4. يجب أن يتلقى جميع أعضاء الوفد الرياضي بما في ذلك المسؤولين والموظفين المساعدين والمدربين الرياضيين والقادة والمدربين التعليم والتدريب المناسبين حول الممارسات الآمنة كشرط لتأهيلهم للعمل، بما في ذلك اعتماد أساليب التدريب القائمة على التمكين.
5. يجب على جميع أعضاء الوفد المرافق للرياضي، بما في ذلك المسؤولون والطواقم المساعد والمدربون الرياضيون والقادة والمدربون، الخضوع للتحقق من الخلفية أو السجل الجنائي المناسب، وتقديم أدلة على ذلك إلى المسؤولين عن التوظيف أو التجنيد.
6. يجب تثقيف الرياضيين وإعلامهم بحقوقهم في الحماية وكيفية الإبلاغ عن أي مخاوف قد تكون لديهم بشأن سلامتهم أو سلامة الآخرين.
7. أن يتم التعامل مع التقارير المتعلقة بالعنف، وأي تصرفات أو ممارسات يقوم بها أي شخص في مجال الرياضة والتي من شأنها المساس بسلامة الرياضي، باحترام، والتحقق فيها والتصرف بشأنها في الوقت المناسب من قبل السلطات المختصة.
8. أن يتم توفير الإجراءات القانونية الواجبة للأفراد الذين تقدمت إليهم شكاوى أو ادعاءات، مع أنظمة تظلمات وتأديبية عادلة وشفافة، وإجراءات واضحة للإيقاف عن العمل والعقوبات وإعادة التعيين.
9. أن يتم استخدام التكنولوجيا والاتصالات المناسبة لتكملة الدعم للرياضيين أو أي شخص آخر يرغب في تقديم ومتابعة الإبالة بشأن خرق مشتبه به لسلامة الرياضة.

## المعايير الدولية

هناك اعتراف بأن العنف بين الأفراد، والإساءة، والتحرش لا يهدد فقط الأساس الأخلاقي والاجتماعي للرياضة، بل يهدد أيضًا الصحة البدنية والعاطفية والعقلية للرياضيين. إن مثل هذه الأفعال تتعارض مع مواد الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، والاتفاقية الأوروبية لحقوق الإنسان، ولكنها تتعارض أيضًا مع البيانات السياسية والمواقف الصادرة عن (من بين آخرين) اللجنة الأولمبية الدولية، واتحاد ألعاب الكومونولث، ورابطة اللاعبين العالميين، ومركز الرياضة وحقوق الإنسان.

تشكل مبادئ السلامة الرياضية الدولية الصادرة عن ICSI، والضمانات الدولية للأطفال في الرياضة، والضمانات الدولية للبالغين في الرياضة مجموعة شاملة من المعايير في مجال الرياضة الآمنة. وتوفر هذه المعايير مجتمعة نقطة انطلاق عالمية لتطوير رياضة آمنة خاصة بكل سياق، والتي يمكن أن تأخذ في الاعتبار الثقافة والأمة والفئة العمرية ونوع الحدث والاعتبارات الخاصة بالرياضة.

## الضمانات الدولية للبالغين في الرياضة

إن الحاجة إلى حماية الأفراد في الرياضة لا تقتصر على الأطفال فقط بل ينبغي أن تكون متاحة لكل المشاركين. وقد أطلقت منظمة Safe Sport International مبادرة الضمانات الدولية للبالغين في الرياضة في سبتمبر/أيلول 2023، وهي قادرة على دعم التحول إلى بيئات رياضية أكثر أمانًا وشمولًا للجميع.

### 1. سياسة الحماية

يجب على أي منظمة تقدم أو تتحمل مسؤولية الأنشطة الرياضية للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا أن يكون لديها سياسة لحماية البالغين. يعد هذا بيان نوايا يوضح الالتزام بحماية البالغين المشاركين في الرياضة من الأذى، ويوفر الإطار الذي يتم من خلاله تطوير الإجراءات.

### 2. نظام للاستجابة لمخاوف السلامة

تصف الإجراءات العمليات التشغيلية المطلوبة لتنفيذ سياسة المنظمة وتوفير إرشادات واضحة خطوة بخطوة حول ما يجب القيام به في ظروف مختلفة. وتوضح الأدوار والمسؤوليات وخطوط الاتصال. وهناك حاجة إلى أنظمة وهياكل فعالة تساعد في معالجة أي تقارير عن سوء السلوك أو الإساءة أو المخاوف ودعم جميع أصحاب المصلحة داخل المنظمة.

### 3. النصيحة والدعم

يتم اتخاذ الترتيبات اللازمة لتوفير المعلومات الأساسية والدعم للمسؤولين عن حماية البالغين. يتم تقديم المشورة للبالغين حول أماكن الحصول على المساعدة والدعم. تقع على عاتقك مسؤولية ضمان توفير المشورة والدعم لمساعدة الأشخاص على القيام بدورهم في حماية البالغين بحيث يعرفون من يمكنهم اللجوء إليه للحصول على المساعدة.

### 4. قليل المخاطر على البالغين

يشكل بعض الأشخاص الذين يعملون أو يسعون إلى العمل في مجال الرياضة مقابل أجر أو تطوع خطرًا على البالغين. كما يتعرض البالغون للخطر أيضًا عندما يتم وضعهم في أماكن غير مناسبة أو يُطلب منهم المشاركة في أنشطة غير مناسبة، بما في ذلك الإفراط في التدريب ومن خلال التوقعات غير الواقعية المفروضة عليهم. ومن الممكن تقليل هذه المخاطر من خلال وضع الضمانات اللازمة.

## 5. إرشادات حول السلوك

تصف مدونات السلوك ما هو المعيار المقبول للسلوك وتروج لأفضل الممارسات الحالية. يجب أن تتم ممارسة الرياضة للكبار في جو آمن وإيجابي ومشجع. تحدد معايير السلوك معيارًا لما هو مقبول للجميع.

## 6. التوظيف والتدريب والتواصل

كل شخص على اتصال بالبالغين لديه دور يلعبه في سلامتهم ورفاهتهم. تتحمل المنظمات التي تقدم أنشطة رياضية للبالغين مسؤولية توفير فرص التدريب والتطوير للموظفين والمتطوعين. تتحمل المنظمات أيضًا مسؤولية تجنيد الأفراد الذين سيعاملون الآخرين باحترام وكرامة ولا يخطرطون في أي شكل من أشكال السلوك الذي يستغل أو يسيء إلى أو يضيق أو يهمل الفرد.

## 7. العمل مع الشركاء

تلعب العديد من المنظمات الرياضية دورًا استراتيجيًا وإنجازيًا فيما يتعلق بالأطفال والشباب. وفي حالة وجود أو تطوير شراكات تنظيمية أو عضوية أو تمويل أو علاقات تكليف مع منظمات أخرى، يجب على المنظمة استخدام نفوذها لتعزيز تنفيذ تدابير الحماية. يجب على المنظمة توفير أو توجيه الدعم والموارد فيما يتعلق بتنفيذ تدابير الحماية الكافية. يجب على المنظمة الترويج بنشاط لتبني الضمانات الدولية للجميع في الرياضة (أي كل من نسختي الأطفال والبالغين).

## 8. الرصد والتقييم

المراقبة المستمرة للامتثال والفعالية، والتي تشمل جميع المجموعات ذات الصلة. تحتاج المنظمات إلى معرفة ما إذا كانت الحماية فعالة وأين تكون هناك حاجة إلى التحسينات والتعديلات أو التعرف على أنماط المخاطر.

## الضمانات الدولية للأطفال في الرياضة

يحق للأطفال المساهمة في ممارسة الرياضة في بيئة آمنة وممتعة وحقوقهم منصوص عليها في اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الأطفال، ولذلك يجب أن نسعى جميعاً لضمان تقديم الرياضة لهم في بيئات آمنة. وفيما يلي بعض الإجراءات التي تم تخصيصها لتوفير ممارسة آمنة للرياضة من أجل الأطفال.

تهدف هذه الإجراءات الوقائية إلى وضع مخطط للأشياء التي ينبغي أن تنظمها أي منظمة تقدم أنشطة بدنية أو رياضية للأطفال والشباب. وينبغي اعتبار إجراءات الوقاية بأنها موجّهات، من شأنها تيسير رحلة المنظمة نحو وقاية الأطفال عن كونها هدف في حد ذاتها.

### 1. اعرف ما يجب عليك فعله إذا كنت قلقًا بشأن طفل

إن اتباع إرشادات خطوة بخطوة في حالة وجود مشكلة تتعلق بالسلامة يعني أن مؤسستك ستعرف كيفية الاستجابة بسرعة وبشكل صحيح وشفاف. وتتراوح هذه الإجراءات من تعيين نقطة اتصال للحماية إلى تحديد كيفية توثيق المخاوف ومراقبتها.

### 2. لديك سياسة حماية

تحدد سياسة الحماية التزام مؤسستك بحماية الأطفال من الأذى. وهي تحدد بوضوح البروتوكولات والتعريفات المناسبة لكل من يشارك في هذه السياسة - الموظفين والمدربين والرياضيين والمتطوعين والشركاء.

### 3. فهم المخاطر ومعالجتها

إذا لم تفهم المخاطر المحتملة وتحدها، فلن تعرف كيفية منعها أو تقليلها. ستساعدك عمليات تقييم المخاطر المستمرة للأنشطة ووسائل النقل والإقامة والأماكن، والتدريبات للموظفين، على تقليل احتمالية الضرر، أو اتخاذ قرار بشأن التخلي عن نشاط ما تمامًا.

### 4. تقديم المشورة والدعم للموظفين والأطفال

يستحق العاملون في مؤسستك أن يعرفوا دورهم في حماية الأطفال، والجهات التي يمكنهم اللجوء إليها للحصول على المعلومات والتوجيه - ليس فقط داخل مؤسستك، بل وخارجها أيضًا. وتذكر أن الأطفال الذين يعانون من نقاط ضعف إضافية سيحتاجون إلى دعم إضافي.

### 5. توظيف وتدريب موظفيك بشكل آمن

كل فرد داخل مؤسستك لديه دور يلعبه في حماية الأطفال. من خلال تطوير استراتيجية توظيف وتنمية الموظفين بشكل آمن، ستتمكن من توظيف الموظفين المناسبين، الذين سيكونون قادرين على تعلم والحفاظ على مهارات الحماية اللازمة.

## 6. الاتفاق على ما هو السلوك المقبول وغير المقبول

يجب أن تتم ممارسة الرياضة للأطفال في بيئة آمنة ومشجعة. إن إنشاء وتبادل قواعد السلوك للبالغين والأطفال يضع معيارًا للحماية، ويشجع الاحترام المتبادل، ويعزز أفضل الممارسات بين جميع الأطراف المشاركة.

## 7. المراقبة والتقييم والتعلم

إن حماية الأطفال ليست عملية تتم مرة واحدة. ومع استمرارك في رحلة حماية الأطفال، خصص وقتًا لإعادة التقييم من أجل فهم ما كان فعالًا وما يحتاج إلى تحسين.

## 8. شارك في حماية نفسك مع شركائك

إن إشراك شركائك في سياسة الحماية الخاصة بك يضيف طبقة إضافية من الحماية للأطفال. إن تحديد توقعات واضحة وشفافة بشأن الحماية يساعد في إنشاء شراكات قوية وداعمة. يمكنك أيضًا تشجيع ودعم شركائك لتعزيز نهجهم الخاص في الحماية.

## المراجع :

- إبراهيم، مفتي (2000) تطبيقات الإدارة الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- الأحمري، عبد الله حامد (2000م). أثر توعية الجمهور بمهام وأعمال الدفاع المدني في التقليل من الخسائر، رسالة ماجستير غير منشورة، المركز العربي للدراسات المنية والتدريب، الرياض.
- الثبتي، أحمد سعد (1992م). الحوادث المنزلية والحوادث العامة الوعي بها، الوقاية منها، التعامل معها، رسالة ماجستير، جامعة تينسي الأمريكية.
- البربري، آدم (2005) دليل السلامة والصحة المهنية، <https://adamelbarbary.com>
- الجيل، كامل (1982) فعاليات الإدارة الرياضية، شركة الربيعان للنشر والتوزيع، ط 1، الكويت
- الجندي، وائل عبد اللطيف (2017) رؤية مقترحة لمواجهة عنف، وشغب الملاعب الرياضية، دراسة مقارنة، الجامعة الأمريكية، الإمارات.
- الخبوش، فايز بن عبد الله (2014م). دور تطبيق إجراءات السلامة في الحد من الحوادث في المنشآت الرياضية دراسة تطبيقية على استاد الأمير عبد الله الفيصل بكلية جدة. دبلوم السلامة والامن الصناعي، كلية الملك فهد الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- الرازي، محمد بن أبي بكر (1987) مختار الصحاح، مكتبة لبنان، بيروت.
- الزهراني، محسن عازب (2005) الإجراءات الوقائية لتحقيق أمن الملاعب الرياضية، دراسة مسحية على إستاذ الملك فهد الدولي بالرياض، رسالة ماجستير منشورة، قسم العلوم الشرطية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- الشهري، محمد والزيدي، عبد الودود (2019). الميثاق الأخلاقي في المجال الرياضي. (ط1) عمان الأردن: شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- الطريقي، عبد الله إبراهيم (1996م). نحو مفهوم شرعي لسلامة، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
- العبودي، محسن محمد (2000) التعامل مع شغب الملاعب الرياضية، ندوة أمن الملاعب الرياضية - السعودية، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- العمرو، صالح عبد الرحمن (1407) السلامة العامة ودور البلديات في تحقيقها، المديرية العامة للدفاع المدني، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- المنصور، كاسر نصر (2007) إدارة المخاطر وإستراتيجية التأمين في ظل تكنولوجيا المعلومات، المؤتمر العلمي الدولي السنوي السابع إدارة المخاطر واقتصاد المعرفة، جامعة الزيتونة الأردنية كلية الاقتصاد، والعلوم الإدارية، الأردن.
- بدوي، عصام (2001) موسوعة التنظيم والإدارة في التربية البدنية، والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.

بكرأوي، محمد وبختي، محمد (2017) مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالجلفة بالجلف، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاط البدني، جامعة الجلفة، الجزائر.

بكرأوي، محمد وبختي، محمد (2017) مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالجلفة بالجلف، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاط البدني، جامعة الجلفة، الجزائر.

جبري، منير وتعزيبت، محمد (2019) الإدارة الرياضية ودورها في تحسين الأداء الوظيفي للمنشآت الرياضية، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة أكلي محند أولحاج، الجزائر.

جخراب، سفيان (2016) واقع تسيير المنشآت الرياضية بولاية الوادي، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية، جامعة محمد فيض بيسكرة، الجزائر.

حاجي أبو بكر الصديق (2013) الفعالية التنظيمية لإدارة الرياضة وانعكاساتها على أسلوب اتخاذ القرار لدى القائد الإداري، رسالة ماجستير، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر.

ديلمي، محمد (2014) مبادئ وأسس إنشاء وتسيير المنشآت الرياضية وفق المعايير الدولية، مجلة علوم، وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد الثامن، مختبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي بجامعة الجزائر، الجزائر.

رميل، بن علي ومحي، إبراهيم (2017) سيكولوجية الشغب لدى الجماعات، مجلة العلوم الإنسانية، والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة العدد 31، الجزائر.

سلامة، بهاء الدين إبراهيم (1992) الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

عبد المقصود، إبراهيم محمود والشافعي، حسن أحمد (2003) إدارة المنافسات، والبطولات والدورات الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

محمد، أحمد محمد عبد السلام (2024) الوقاية من إصابات النشاط البدني والرياضة، دار جامعة الملك سعود للنشر، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية

محمد، دليمي (2014) مبادئ وأسس إنشاء وتسيير المنشآت الرياضية وفق المعايير الدولية، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضية، جامعة المسيلة، العدد الثامن، الجزائر.

مصطفى، محمود حسن عبد الله (2010)، معايير إدارة الدورات الرياضية والبطولات العالمية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، مصر.

- Bali, Vinita. (2018). Contemporary Issues in Leadership. Routledge. s. 229–235. ISBN 9780429494000. Archived from the original on 2019-12-15.
- Baron DA, Martin DM, Abol Magd S. (2007). Doping in sports and its spread to at-risk populations: an international review. World Psychiatry. Jun;6(2):118-23. PMID: 18235871; PMCID: PMC2219897.
- Basarkar, Shishir (2016). Practical Guide Book for Hospital Infection Risk Assessment, Prevention & Control. Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd. s. 119–127. ISBN 9789352501144. Archived from the original on 2019-12-15.
- Code of Ethics. Sports Medicine Australia.
- Code of Ethics. Swedish Society of Sports Medicine.
- Code of Ethics. The American College of Sports Medicine.
- Code of Ethics. The Netherlands Association of Sports Medicine.
- Connors E. (2007). Planning and Managing Security for Major Special Events: Guidelines for Law Enforcement, U.S. Department of Justice, Washington, D.C., Institute for Law and Justice Alexandria, Virginia.
- Department of homeland security. (2005). Special Events Contingency Planning, Washington, USA.
- Eric C. Schwarz, Stacey A. Hall and Simon Shibli. (2010). Sport Facility Operations Management, 30 Corporate Drive, Suite 400, Burlington, MA 01803, USA.
- Fewtrell, Lorna; Majuru, Batsiray; Hunter, Paul R. (2017). "A re-assessment of the safety of silver in household water treatment: a rapid systematic review of mammalian in vivo genotoxicity studies". Environmental Health. c. 16 p. 1. doi: 10.1186/s12940-017-0279-4. ISSN 1476-069X. Archived from the original on December 15, 2019.
- Giovanni P (2016) Major Sport Events Safety and Security Framework's Core Elements, Sicurezza, Terrorismo e Società 4, International Journal – Italian Team for Security, Terroristic Issues & Managing Emergencies, Italia.

- Henning A, McLean K, Andreasson J, Dimeo P. (2022). Risk and enabling environments in sport: Systematic doping as harm reduction. *Int J Drug Policy*. May; 91:102897. doi: 10.1016/j.drugpo.2020.102897. Epub Aug 4. PMID: 32768155; PMCID: PMC7402240.
- Hodge KP. Character building in sport: fact or fiction? *New Zealand Journal of Sports Medicine* 17(2):23-25, 1989.
- Holzmann, Robert; Jørgensen, Steen. (2001). Social Risk Management: A New Conceptual Framework for Social Protection, and Beyond. *International Tax and Public Finance (in English)*. 8 (4): 529–556.  
<https://www.safesportinternational.com/international-standards/>
- Jian, Wang; Rui, Chen; Pengyan, Zhang; Ningjie, Yu. (2009). Fault tree analysis in city lifeline system operations and management theory and application. *Proceedings of the 2nd International Conference on Interaction Sciences Information Technology, Culture and Human - ICIS '09*. New York, New York, USA: ACM Press.
- Kasperson, Roger E.; Renn, Ortwin; Slovic, Paul; Brown, Halina S.; Emel, Jacques; Goble, Robert; Kasperson, Jeanne X.; Ratick, Samuel. (1988). "The Social Amplification of Risk: A Conceptual Framework". *Risk Analysis (in English)*. 8 (2): 177–187. doi:10.1111/j.1539-6924.1988.tb01168.x. ISSN 0272-4332. Archived from the original on 2019-12-15.
- Marvin, Rausand. *Risk assessment. (2019). theory, methods, and applications*. Hoboken, N.J. ISBN 9781118626085. OCLC 786166294. Archived from the original on 2019-12-15.
- New jersey interscholastic athletic association. (2016). crowd control procedures for athletic events, New jersey, USA.
- Principles and Ethical Guidelines of Health Care for Sports Medicine. International Olympic Committee.
- Rausand, Marvin (2013). *Risk Assessment*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. s. 1–28. ISBN 9781118281116. Archived from the original on 2019-12-15.

- Rigord, Ann (2013). "Collection of Illustrated Manuscripts on Cylinders Compiled by Robert W. Stuckey". *Chroniques du manuscrit au Yémen* p. 11. doi: 10.4000/cmy.1933. ISSN 2116-0813. Archived from the original on December 15, 2019.
- Rioux, Margaret A. (1987). *Bibliography on diving and diver safety for a scientific diving program*. Woods Hole, MA: Woods Hole Oceanographic Institution. Archived from the original on December 15, 2019.
- Runeson, Bo; Odeberg, Jenny; Peterson, Agneta; Edbom, Tobias; Gildevik Adamsson, Ingalill; Waern, Margda (2017). Instruments for the assessment of suicide risk: A systematic review evaluating the certainty of the evidence. *PLOS ONE*. c. 12 p. 7: e0180292. doi: 10.1371/journal.pone.0180292. ISSN 1932-6203. Archived from the original on December 15, 2019.
- Sacramento Police Department. (2012). *Crow & Riot Control Manual, USA*.
- Serdar S. (2018). Organization Design in Football Management Process, *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 6(2): 38-46, 2018
- Shirey, R. (2007). "Internet Security Glossary, Version 2". Archived from the original on December 15, 2019.
- Shrader-Frechette, Kristin. (1997). Book Reviews. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics* (in English). 10 (1): 82–84. doi:10.1023/a:1007777030017. ISSN 1187-7863. Archived from the original on 2018-06-03. Retrieved 09-18-2020.
- The official website of the Ministry of Labor, The Hashemite Kingdom of Jordan [www.mol.gov.jo](http://www.mol.gov.jo).(2022). "Practical Applications for Modernizing the Justice Sector: The website of the Ministry of Justice as a model"]. View it on 2022-07-10. {web citation}: line feed character in |path= in place of 69 (help) and check the value of |path= (help)
- Thomas H & Patrick L. (2012). *General Guidelines for the Development and Implementation of Sustainable Safety Management Schemes in High Risk*

Sports in the EU Countries, European network for sports injuries prevention, France.

United Nations Office of Counter-Terrorism. (2020). Guide on the Security of Major Sporting Events: Promoting Sustainable Security and Legacies, USA.

Vamanu, Bogdan. (2019). Critical infrastructures: risk and vulnerability assessment in transportation of dangerous goods. Transportation by road and rail. Switzerland. ISBN 9783319309316. OCLC 945975295. Archived from the original on 2019-12-15.

Yoe, Charles (2011). Principles of Risk Analysis. CRC Press. ISBN 9781439857496. Archived from the original on 2019-12-15.

Zavadskas, Edmundas Kazimieras; Turskis, Zenonas; Tamošaitienė, Jolanta (31 March 2010). "<https://journals.vgtu.lt/index.php/JCEM/article/view/5898>". JOURNAL OF CIVIL ENGINEERING AND MANAGEMENT. c. 16 p. 1:33–46. doi:10.3846/jcem.2010.03. ISSN 1392-3730. Archived from the original on December 15, 2019. {{Citation of a peer-reviewed journal}}: external links in |title= (help)

Zio, E. (2018). "The future of risk assessment". Reliability Engineering & System Safety. c. 177: 176–190. doi: 10.1016/j.ress.2018.04.020. ISSN 0951-8320. Archived from the original on December 15, 2019.

## CV.

Prof. Dr. Ahmed M. Abdel Salam  
College of Sports Sciences  
and Physical Activity  
King Saud University



السيرة الذاتية  
أ.د. أحمد محمد عبد السلام  
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني  
جامعة الملك سعود

### البيانات الشخصية

الوظيفة الحالية: أستاذ بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي  
- كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود  
بريد الكتروني: amohmed@ksu.edu.sa

- عضو لجنة الايزو كلية علوم الرياضة والنشاط البدني جامعة الملك سعود
- عضو لجنة الجودة كلية علوم الرياضة والنشاط البدني جامعة الملك سعود
- عضو الاتحاد الأسترالي للطب الرياضي www.sma.org.au
- عضو الجمعية الأمريكية للتربية الصحية www.aahperd.org/aahe
- عضو المجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي ICHPERSD
- الاشراف ومناقشه العديد من رسائل الماجستير والدكتوراه بمصر والسعودية.

الاسم: فأحمد محمد عبد السلام  
تاريخ الميلاد: 1970/9/30 م  
الدرجة العلمية: أستاذ دكتور

- فائز بجائزة الامير فيصل بن فهد الدولية لبحوث تطوير الرياضة العربية في الدورة السادسة (تقديرية)
- رئيس قسم الصحة وعلوم الحركة بكلية التربية البدنية والرياضة سابقاً
- عضو لجنة المحكمين لترقيات الأساتذة والأساتذة المساعدين بجمهورية مصر العربية
- عضو مجلس مقومين جامعة الملك سعود لتطبيق نظام إدارة الجودة
- عضو ومقرر مركز بحوث كلية علوم الرياضة والنشاط البدني جامعة الملك سعود.
- عضو وسكرتير تحرير المجلة العلمية كلية علوم الرياضة والنشاط البدني جامعة الملك سعود

### النشر العلمي

1. Comparative Analysis of Heart Rate Variability and Arterial Stiffness in Elite Male Athletes after COVID-19(2024)  
Mohamed M. Ammar Mohamed M. Ammar 1, \*, Nouredine M. Ben Said 2, Younes N. Ben Said 3, Ahmed M. Abdelsalam 2, Sergey P. Levushkin 4, Aleksey Laptev 5, Mokhtar Inoubli 6 and Mehdi Chlif 7,8
2. Understanding the Influence of Family Dynamics and Sports Psychology on Youth Athlete Nutrition(2023)  
AKBGOA Abdullah Ghurm Alshehri1, Sulaiman Omar Aljaloud2, Ahmed Mohamed ...  
ASEAN Journal of Psychiatry 24 (10), 17-
3. The Role of Sports Academies in Developing Saudi Sports from Society's Perspective(2022)  
AAA Khalid S Aljaloud, Ahmed M Abdulsalam, Osama E Aljuhani, Abdullah G Alshihre  
Advances in Physical Education 12 (3), 236243-
4. Where do adult and youth national team players come from geographically?(2022)  
PTAAPAM Abdulsalam  
Addaiyan Journal of Arts, Humanities and Social Sciences, 4 (10), 18-
5. School Injuries in Children with Mild Intellectual Disabilities (2022)  
AAA Khalid S Aljaloud1\*, Ahmed M Abdulsalam2  
Sports Injuries & Medicine 6 (2), 15-

6. Impact of Acute Eccentric versus Concentric Running on Exercise-Induced Fat Oxidation and Postexercise Physical Activity in Untrained Men(2020)  
AA Shaea Alkahtani, 1 Osama Aljuhani, 2 Nasser Alkhalidi, 1 Naif Almasuod, 1 ...  
BioMed Research International 2020, 8
7. The Relationship Between Electronic Gaming and Health, Social Relationships, and Physical Activity among Males in Saudi Arabia (2019)  
AMASM Abdullah Ghurm Alshehri  
American Journal of Men's Health 13 (4), 16-
8. Common Injuries in Middle School Children With Mild Intellectual Disabilities in Saudi Arabia (2016)  
AMASM Khalid Saad Aljaloud  
European journal of sport science technology 8 (1)
9. Measuring Body Mass Index and the level of health-related fitness of middle school students with intellectual disabilities in Saudi Arabia (2014)  
MAMAS Alsaihe T. A. 1  
GAZZETTA MEDICA ITALIANA ARCHIVIO PER LE SCIENZE MEDICHE 173 (9), 443446-
10. The Relationship between Types of Football Injuries and Players' Positions in the Saudi Professional League(2013)  
AS A. M.  
Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche 172 (11), 853857-
11. The Relationship Between Body Mass Index, Fat Ratio and Injuries in Children Aged 1215- Years (2011)  
AMASM Abdullah Ghurm Alshehri  
American Journal of Men's Health 13 (4), 16-  
Middle-East Journal of Scientific Research 7 (5), 678682-



SSCFSSCFSSCF



[www.sscf.info](http://www.sscf.info)  
[YouTube](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Snapchat](#) [TikTok](#) [LinkedIn](#) @saudi\_sscf

