



اماکن ورزشی مناسب برای معلولین

مؤلف:

مهدی رستگاری

بهار ۱۳۸۸



اماکن ورزشی مناسب برای معلولین

انتشارات عصر انتظار

مؤلف: مهدی رستگاری

صفحه آرایبی و طراحی جلد: امیر جلیل زاده

لیتوگرافی: امیرنقش

چاپ: امیرنقش

تاریخ چاپ: بهار ۱۳۸۸ چاپ اول

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۷-۱-۹۱۰۲۶-۶۰۰-۹۷۸-۷۳۳۳-۱-7-91026-600-978-ISBN

نشانی: دفتر مرکزی: تهران - فلکه دوم تهرانپارس - خیابان جشنواره خیابان امین - خیابان زمرد -

پلاک ۱۳۹ تلفکس: ۷۷۹۶۵۵۴۵

مرکز پخش: تربیت بدنی و علوم ورزشی حتمی - تهران، انقلاب، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲-۰۹۱۲۵۲۱۸۴۰۲ حتمی

عنوان و پدیدآور	: اماکن ورزشی مناسب برای معلولین / مؤلف: مهدی رستگاری
مشخصات نشر	: تهران: عصر انتظار، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۲ ص. : مصور.
شابک	: ۱۳۰۰۰ ریال: ۷-۱-۹۱۰۲۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	--:
موضوع	: معلولان -- خدمات
موضوع	: معلولان -- ورزش
موضوع	: معلولان -- تسهیلات
شناسه افزوده	--:
رده بندی کنگره	: HV۱۵۶۸ / ۵ الف ۸ ۱۳۸۸
رده بندی دیویی	: ۳۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۷۰۳۱۳۲

فهرست مطالب

۷ مقدمه

فصل اول : تعاریف و نظریه های مناسب سازی

- ۱۴ تعاریف
- ۲۰ مناسب سازی و نظریه انسان و محیط تعاریف
- ۲۳ آرگونومی یا مهندسی عوامل انسانی

فصل دوم : اهمیت اوقات فراغت و ورزش برای معلولان

- ۲۸ مقدمه
- ۲۹ اثرات و نقش ورزش بر معلولین
- ۳۲ نیازهای معلولین در اوقات فراغت و ورزش
- ۳۴ اهداف اختصاصی در برنامه ریزی اوقات فراغت و ورزش معلولین
- ۳۶ اهمیت اوقات فراغت و حضور در اماکن ورزشی برای معلولین
- ۳۷ موانع احتمالی گذران اوقات فراغت معلولین
- ۳۷ اصول و روش های سازماندهی اوقات فراغت معلولین

فصل سوم : اهمیت اماکن ورزشی و مناسب سازی آن در زندگی

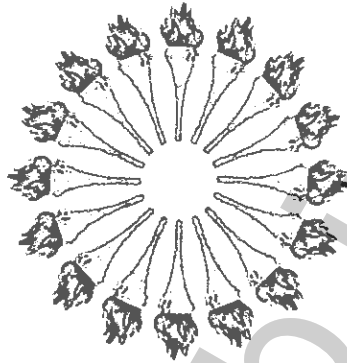
جانبازان و معلولان

- ۴۴ مقدمه
- ۴۹ معلول و جامعه
- ۵۲ تحقیقات جهانی

فصل چهارم : موانع تحقق شرایط مطلوب در بهسازی محیط های

زیستی معلولین

۶۴	مقدمه
۶۹	موانع بهسازی محیط شهری برای معلولین
۸۰	محدودیت های معلول استفاده کننده از صندلی چرخدار
۸۲	منابع



مقدمه

اماکن و تاسیسات ورزشی برای تمامی افراد طراحی شده و به نوعی تمامی افراد باید از آن استفاده کنند و از حق طبیعی خود بهره گیرند. حقوق بشر حقوقی است که افراد صرف نظر از رنگ، نژاد، جنس، قومیت و عقیده و فقط به دلیل انسان بودن به دست آورده اند و همان طور که میدانیم در دین مبین اسلام نیز تاکید بسیاری به برابری افراد شده است .

در واقع بشر به محض تولد و حتی دوران جنینی صاحب این حقوق میشود و کسی آن ها را به او اعطا نمیکند و قانونگذار صرفا به آن ها جنبه عینی داده و ضمانت اجرا می بخشد . اما ناگفته مشخص است که شرایط همیشه بدین شکل نیست و گروههایی از افراد مثل زنان، اقلیتها و جانبازان همواره به خاطر

شرایط و موقعیتی که دارند از دستیابی کامل حقوقشان محروم مانده اند. قوانین و معیارهایی توسط ارگانهای ملی و بین المللی مربوطه در زمینه های مختلفی چون معماری، اماکن ورزشی، شهرسازی و ... راجع به معلولین تدوین شده است.

این معیارها باید در زندگی واقعی معلولین نمود عینی داشته باشند و آنها اثر این قوانین را در برنامه های اجرایی و طراحی های معماری و به عبارتی روان بودن طرح ها از نظر دسترسی و غیره مشاهده کنند.

معلولیت عارضه ای طبیعی واجتماعی است که در جوامع مختلف به صورتهای گوناگون دیده می شود. آمار نشان می دهند که درصد قابل توجه ای از افراد هر جامعه را معلولین تشکیل می دهند. به طورمثال طبق آماري که از طرف سازمان بهزیستی جمهوری اسلامی ایران درسال جدید منتشر شده است، ده درصد از مردم ایران به نوعی معلول هستند، امروزه با پیشرفتهای زیادی که در علوم مختلف منجمله پزشکی، روانشناسی جامعه شناسی و تربیت بدنی به وجود آمده است، سعی می شود هرچه بیشتر به این گونه افراد کمک شود تا بتوانند به طور مستقل تر و بدون کمک دیگران ونیز بدون آنکه خود را سربار جامعه احساس کنند و یا منزوی باشند، به زندگی عادی خود بپردازند. تدابیری که به این منظور ازطرف ارگانهای مختلف به عمل می آید بیشتر در



زمینه فراهم آوردن امکاناتی از قبیل مسکن مناسب با وضع معلول، شغل مناسب، وسیله حمل و نقل (به طور مثال اتومبیل‌های مخصوص برای معلولین قطع نخاعی)، وسایل آموزشی و کمک آموزشی مناسب، گذراندن اوقات فراغت و... است.

یکی از ضروری‌ترین روش‌های گذراندن اوقات فراغت معلولین که باید به آن توجه زیادی کرد، پرداختن به ورزش است. ورزش به عنوان یک وسیله حرکتی درمانی برای کلیه معلولین امری ضروری است، به طوریکه گفته می‌شود اگر ورزش برای افراد غیرمعلول مستحب است برای معلولین واجب می‌باشد؛ زیرا افراد غیرمعلول از طریق انجام حرکات روزمره، نیازهای حرکتی خود را (با توجه به نوع زندگی و شغل) کم و بیش برطرف می‌کنند، اما معلولین با توجه به نوع معلولیت عموماً در معرض کم تحرکی طبیعی هستند و این خطر وجود دارد که در اثر کم تحرکی، کارایی قسمت سالم اندام خود را نیز رفته رفته از دست بدهند و یا آن اندام نیز دچار ضایعه شود. به وسیله ورزش می‌توان از افزایش ضایعات و توسعه آنها جلوگیری به عمل آورد.

همان‌طور که گفته شد، ورزش برای معلولین امری ضروری و حیاتی است که باید با هدف و به طور صحیح انجام گیرد و با توجه به شرایط انفرادی هر معلول انتخاب شود. اما اینکه فقط معلولین را با ذکر نکات مفید ورزش به



انجام آن تشویق نماییم کافی نیست، بلکه باید عملاً امکاناتی را در اختیار آنها قرارداد تا آنها قادر شوند به سهولت به ورزش مورد علاقه خود بپردازند. ولی متأسفانه در تمام دنیا مشاهده می‌شود که تعداد کمی از معلولین به طور مرتب به ورزش کردن می‌پردازند. علت این امر را در چه چیز می‌توان یافت؟

بی شک یکی از دلایل اساسی عدم وجود اماکن و تجهیزات ورزشی مناسب و خاص معلولان می‌باشد، که رفع این نقایص می‌تواند و باید خود بخود انگیزه ورزش کردن را در معلولین به وجود آورد که در این راه وظیفه کلیه دست اندرکاران ورزش معلولین بسیار مهم و حیاتی است. آنها باید با ساخت و ساز اماکن ورزشی مناسب به تعداد کافی در سراسر کشور و افزایش سطح ایمنی این اماکن و رعایت تمامی اصول مهندسی روز دنیا با الگوبرداری از اماکن استاندارد و شناخته شده ای چون ورزشگاه آشیانه پرنده در پکن که محل برگزاری مسابقات المپیک و پارا المپیک ۲۰۱۲ بود، شرایط و انگیزه لازم را در افراد معلول جهت روی آوردن به ورزش ایجاد نمایند.

اکنون در کشورهای اروپایی اهمیت ویژه ای به معلولین داده می‌شود و میتوان اذعان داشت با اینکه تفکر و راه حل در رفع مشکلات معلولین با تاخیر شروع شد، اما در حال حاضر آن دسته از کشورهایی که دارای تجربه های



۱۱ مفیدی در حل معضلات و موانع و مشکلات معلولین هستند، توانسته اند به راحلهای مفیدی در این زمینه دست یابند.

آنچه در ایران مهم است توجه به این پیشرفت ها است . با توجه به گوناگونی جوامع بشری و نحوه زندگی آنان باید اذعان داشت که افزایش مسائل و مشکلات بوجود آمده در زمینه های اجتماعی و معضلاتی که انسان های معلول با آنها سرو کار دارند نسبت مستقیم با پیشرفت های تکنیکی و صنعتی کشورها دارد. با توجه به اینکه قوانین بین المللی حقوق معلولین در تمامی دنیا به شکل یکسان وضع شده است، آنچه برای کشور ما ضرورت دارد، توجه به این قوانین به صورت عملی تر و واقع بینانه تر می باشد و تغییرات و سامان دادن به مسائل شهری و معماری به صورت کلی و اماکن ورزشی معلولین به صورت خاص است.

در کتابی که در اختیار شماست، سعی شده است بعد از آشنا شدن با تعاریف معلولیت و نظریه های مناسب سازی، اهمیت ورزش و اماکن ورزشی مناسب برای معلولان و موانع تحقق شرایط مطلوب در بهسازی محیط های زیستی معلولین شرح داده شود.

