

בטיחות באימונים



נקבע
עקרונות
לאימון בטוח

נפרט על כללי
הבטיחות
באימון

נזהה מפגעי
בטיחות
במצבים
שונים



לרר זהר – בטיחות באימונים

גרסה : 31.07.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט



- אישור רפואי: לא יתאמן אדם ללא אישור רפואי. יש לשים לב גם לשינויים במצב הרפואי של המתאמנים כולל במהלך האימון.
- תקינות מתקנים: האחריות הנה על בעלי המקום אך גם על המדריך בפועל.
- מפגעים: על מתחם הפעילות להיות מתאים לפעילות ונקי ממפגעים. אין לאחסן ציוד שאינו משמש לאימון במתחם האימון.
- מזג אויר: באימוני חוץ, יש להתחשב בתנאי מזג האויר בקביעת מועדי האימון.
- נוכחות המדריך: המדריך יהיה נוכח במהלך כל האימון במתחם הפעילות, יעבור בין המתאמנים בפעילות בתחנות, יהיה המדריך נוכח יותר בתחנות הדורשות יותר תשומת לב לבטיחות.
- ביגוד: הפעילות תתבצע בביגוד התואם לפעילות. למעט אימון על מזרנים נעלי ספורט חובה. הביגוד יהיה מבד גמיש ללא חלקים מתכתיים.
- תרגילי קפיצות: הנחיתה תתבצע על משטח רך כגון דשא, גומי, חול וכד'.
- תרגילי ריצה: משטח יבש, ללא חול, חצץ, זכוכיות או עצמים מסכנים אחרים. קו סיום הריצה חייב להיות לפחות 8 מטרים מקיר, גדר או מפגע אחר כדי לאפר מרחק בלימה בטיחותי.
- תרגילי משקלות: יבוצעו לאחר לימוד יסודי של התרגיל ובמשקלים כבדים עם שמירה צמודה של המדריך או של מתאמן אחר שהודרך כיצד לשמור.
- משחקי פנאי ונופש: מתחם הפעילות יהיה בטיחותי כנדרש בתרגילי ריצה. אם מתחם הפעילות הנו דשא יש לוודא שאין בורות ושמיתקני הממטרות מכוסים.

זהו את ליקויי הבטיחות בתמונות הבאות



לרר זהר – בטיחות באימונים

גרסה : 21.07.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט













המלצות נוספות

- קביעת קו סיום בטיחותי בריצות קצרות.
- התאמת תכנים.
- עזרה ראשונה - תעודה בתוקף ותיק עזרה ראשונה מרוענן ובהישג יד.
- תדריך בטיחות.
- הסרת האביזרים.
- התייחסות לכאב.

לרר זהר – בטיחות באימונים

המרכז האקדמי
ליונסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

גרסה : 21.07.2023

המלצות נוספות

- האימון יבוצע לפי תכנית.
- יחידות האימון תשובצנה על פני ציר הזמן המאפשר מחזורי העמסה והתאוששות נאותים.
- המדריך יתאים את הפעילויות לגיל המתאמנים, למינם, לכושרם הגופני ולקצב התקדמותם.
- בבחירת מקום הפעילות יתחשב המדריך בתנאי המקום ובמזג האוויר.
- המדריך יוודא שציוד העזרה הראשונה הנמצא המתחם הפעילות תקין ושלים.
- בתחילת כל אימון יקיים המדריך תדריך בטיחות ייחודי ליחידת האימון וירענן את כללי הבטיחות המקצועיים.
- המדריך יורה למתאמנים להסיר לפני האימון שעונים ותכשיטים כגון שרשרות, צמידים, עגילים, נזמים וכל פריט אחר העלול להיתפס במשהו או לגרום חבלה למתאמן או לחברו.
- המדריך ימנע ממתאמן המתלונן על הרגשה רעה מלבצע את האימון וימליץ לו במידת הצורך להיבדק אצל רופא.

תודה רבה

לרר זהר – בטיחות באימונים

גרסה : 31.07.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט