

## نون و القلم



معاونت دانشجویی  
مدیریت تربیت بدنی و فون برنامه

## مجموعه ورزشهای آبی آسمان



دانشگاه با زیربنای ۹۲۰ متر مربع و مساحت سرویس دهی ۱۵۶۰ متر  
نات ذیل می باشد:



### معرفی کارکنان:

#### بخشی بانوان

مسئول استخر	زینب راشکی
کارشناس اتوماسیون	سحر بندانی
منجیان غریق	مهشید گلستانه
	فاطمه پاکدل
	مریم فتحی
کارکنان	صدیقه رضوانی
	سکینه نوری
	زهرا احمدی

#### بخشی آقایان

مسئول استخر	حسن زورنیا
کارشناس اتوماسیون	-----
منجیان غریق	علی زورنیا
	مصطفی ستوده
کارکنان	محمد ابراهیمی
	فریبرز ریگی

#### شرایط استفاده از مجموعه آبی دانشگاه زابل:

افراد زیر می توانند از استخر هامون دانشگاه استفاده نمایند ؛

۱- دانشجویان دانشگاه. ۲- اعضای هیئت علمی دانشگاه.

۳- کارکنان دانشگاه ( رسمی - پیمانی - قراردادی - شرکتی).

۴- خانواده ( همسر و فرزندان ) کارکنان و اعضاء هیئت علمی دانشگاه.

#### نحوه پذیرش استخر :

- مدارک لازم جهت صدور کارت استخر(کارکنان و اعضای هیات علمی):

کپی شناسنامه، حکم کارگزینی، عکس ۴\*۳، پوشه ، واریز مبلغ ۳۰/۰۰۰ ریال

- مدارک لازم جهت صدور کارت اعضای خانواده:

کپی شناسنامه ( صفحه اول و دوم) و حکم کارگزینی کارمند و یا هیات علمی، کپی شناسنامه

اعضای خانواده، عکس ۴\*۳، پوشه و واریز مبلغ ۳۰/۰۰۰ ریال

پس از انجام مراحل ثبت نام برای استفاده کنندگان کارت اعتباری با مبالغ ریالی ذیل صادر خواهد شد .

#### هزینه استفاده از استخر :

هزینه کسر شده از کارت های اعتباری بصورت ذیل خواهد بود.

استفاده کنندگان	مبلغ (ریال)
دانشجویان	۱۰/۰۰۰
کارکنان و خانواده ایشان	۱۵/۰۰۰
اعضای هیئت علمی و خانواده ایشان	۲۰/۰۰۰
آزاد	۸۰/۰۰۰

**توجه:** پس از ثبت نام برای دریافت کارت در ساعت کاری به مدیریت استخر مراجعه نمایید. همراه

داشتن کارت شناسایی دانشگاه جهت تحویل کارت الزامی می باشد.

شمار حساب استخر هامون: ۲۵۶۹۱۱۴۴۱۴

### قوانین و مقررات:

۱- رعایت کامل پوشش و شئونات اسلامی ، هنگام تردد در استخر هامون دانشگاه الزامی است.

۲- بهمهرا داشتن کارت دانشجویی جهت دانشجویان در هنگام مراجعه به استخر الزامی می باشد.

۳- بهمهرا داشتن کارت استخر جهت کارکنان و اعضای هیات علمی در هنگام مراجعه به استخر هامون الزامی می باشد.

۴- جهت ورود همراهی به استخر هامون ، حضور صاحب کسارت (کارکنان و اعضای هیات علمی) الزامی می باشد.

۵- ورود کودکان کمتر از ۷ سال به محوطه استخر ممنوع است و کودکان ۷ تا ۹ سال باید همراه والدین باشند .

۶- در صورت ابتلا به بیماری هایی از قبیل : بیماری قلبی، صرع، آسم ، ام اس و... باید به مدیر استخر اطلاع داده شود.

۷- از همراه داشتن هر گونه موبایل و دوربین هنگام مراجعه به مجموعه ورزشهای آبی خودداری نمایند و در صورت مشاهده با فرد خاطی برخورد خواهد شد.

۱۰- از به همراه آوردن اشیاء قیمتی و زیورآلات خودداری نمایند و پرسنل استخر هیچگونه مسئولیتی در قبال حفظ و نگهداری آن ندارند.

۸- هیچگونه مسئولیتی در قبال مفقود شدن وسایل افراد به عهده پرسنل استخر نمی باشد.

۹ - ورود افراد مبتلا به سرما خوردگی ، گوش درد عفونی یا دارای زخم های جلدی ، پانسمان ، و بیماری های قارچی پوستی به استخر ممنوع می باشد.

#### دستور العمل های بهداشتی شناگران:

۱- لباس شنا باید اختصاصی باشد.

۲- از استفاده وسایلی مانند مایو ، حوله ، کلاه ، بینی بند و امثال آنها بصورت مشترک خودداری نمایید .

۳- استفاده از کلاه شنا برای خانم ها در استخر اجباری است .

۴- ورود خانم ها با آرایش و کرم های پوستی به استخر اکیدا" ممنوع است.

۵- شناگران باید قبل از ورود و به هنگام خروج از محوطه استخر دوش گرفته و بدن خود را کاملا " شستشو نمایند .

۶- شناگران موظفند بعد از دوش گرفتن و قبل از ورود به محوطه استخر از داخل حوضچه آب کلر عبور نمایند .

۷- پیش از ورود به استخر مئانه خود را تخلیه کنند

۸- از ریختن آب دهان ، خلط گلو، مضمضه کردن آب، شستن و خارج کردن ترشحات بینی و... خودداری کنید. ترجیحا هنگام ابتلا به بیماری توأم با خلط عفونی، به شنا نپردازید.

۹- از دویدن ، بازی و شوخی های خطرناک در محیط استخر اکیدا خودداری نمایید .

۱۰- استفاده از دمپایی به هنگام تردد در محوطه استخر الزامی می باشد.

۱۱- مصرف هر گونه خوراکی و نوشیدنی و همچنین جویدن آدامس ، شکلات و استعمال دخانیات در محوطه استخر ممنوع می باشد .مراجعیین مجازند مواد غذایی و آشامیدنی را فقط در مکانهای تعیین شده مصرف نمایند

۱۲- از به همراه آوردن صابون، لیف و ... به استخر اکیدا خودداری نمایید.

۱۴- استفاده از ماسک، کرم بدن و صورت در سونای بخار اکیدا ممنوع می باشد.

۱۷- از شنا در مواقع ابتلا به بیماریهای عفونی و مسری (پوستی، گوارشی و تنفسی) بپرهیزید چرا که امکان سرایت بیماری به دیگر استفاده کنندگان وجود خواهد داشت.

۱۸- پس از رفتن به سرویس های بهداشتی و قبل از ورود دوباره به آب الزاما دوش بگیرید.

۱۹- برای حفظ نظافت و بهداشت، لازم است که قبل و بعد از ورود به سونا و جکوزی الزاما دوش بگیرید .

۱۶- به دلیل رعایت موارد بهداشتی و سلامت افراد پوشیدن شورت و زیر پوش زیر مایو مجاز نمی باشند.

### نکات قابل ملاحظه جهت استفاده از استخر:

۱- افراد در عمق متناسب با توانایی خود، شنا کنند و چنانچه دچار خستگی و گرفتگی عضلانی شدید می باشند از شنا کردن در قسمتهای عمیق خودداری نمایند .

۱- پشتک زدن اکیدا ممنوع می باشد.

۲- شیرجه زدن در عمق کم اکیدا ممنوع می باشد.

۴- از پریدن و هول دادن افراد به حوضچه آب سرد و جکوزی جدا خودداری نمائید.

۷- از آوردن هر گونه وسایل به محوطه استخر، سونای خشک و سونای بخار خودداری مایید.

۶- در تمام وقت از کودکان خود با دقت مراقبت نمائید، مسئولیت آنها با خودتان می باشد.

۹- افرادی که دارای دندان مصنوعی اند از به همراه آوردن آن به محوطه استخر خودداری نمایند.

۷- بانوان باردار مراقب خود باشند، مسئولیت سلامتی شما با خودتان می باشد.

### ترتیب استفاده از مجموعه ورزشهای آبی:

۱- قبل از ورود به محوطه استخر و سونا، حتما دوش بگیرید.

۱- شروع بهتر است از سونای بخار باشد تا دمای بدن شما بالا رود و ماهیچه ها و رگهای بدن شما آماده فعالیت بدنی شوند...

۲- بعد از بیرون آمدن از سونای بخار، می توانید به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در استخر به انجام نئای مورد علاقه خود بپردازید...

۴- به دلیل خستگی بدن بعد از شنا بهتر است حدود ۵ دقیقه هم در جکوزی باشید و با فشار آب بخش های مختلف بدنتان را ماساژ دهید تا نرفستان هم به حالت عادی برگردد و آماده شوید تا جلسه اصلی سونا را شروع کنید.

۷- حالا می توانید یک جلسه کامل سونای خشک را انجام دهید .

۶- بعد از بیرون آمدن از سونا باید حتما دوش بگیرید تا عرق بدنانتان شسته شود.

۱- برای خنک شدن بدن به مدت ۲۰ ثانیه وارد حوضچه آب سرد شوید به طوریکه سر و تمام بدن در زیر آب قرار گیرد.

۷- بعد از حوضچه آب سرد می توانید برنامه خود را تمام و یا اگر دوست داشتید یکی دو بار دیگر هم به جکوزی بروید و مجدداً به حوضچه آب سرد برگردید.

۷- بدنانتان را کامل خشک و خنک کنید.

۱۰- برای جبران مایعات از دست رفته بدن به مقدار کافی آب بنوشید.

### سونا و جکوزی:

#### انواع سونا :

۱. سونا خشک

۲. سونا بخار

۳. حوضچه آب سرد

۴. جکوزی

**تعریف سونا :** سونا در هر شکل و نوع آن عمل انواع استفاده و بهره برداری از هوای گرم است.

#### تأثیر استفاده از سونا :

**جسمانی:** هم زمان با گرم شدن تدریجی بدن، گرمای محیط را خون از سطح بدن به خود گرفته و به قسمت های درونی منتقل می کند. این جریان پیوسته تا جایی ادامه می یابد که گرمای بدن به اوج می رسد و به محض آن که عمل تعریق شروع شود، درجه حرارت بدن پایین می آید و موجب دفع سموم مختلف بدن می شود. سونا سبب تحریک و تهییج سلسله اعصاب و غده ها شده و در اثر انقباض و انبساطی که بوجود می آید، خود نوعی ورزش عمومی برای اندام های داخلی بدن می باشد .

**روانی:** در ایجاد حالاتی از نشاط و انبساط خاطر، خوشنودی، بهبود افسردگی و پرمردگی مؤثر است و هم چنین در افزایش فعالیت سلول های ذهنی مؤثر است.

#### نحوه ی استفاده از سونا

**مدت:** توصیه می شود از کل زمان استفاده از استخر ۷۵٪ اول به شنا کردن اختصاص یابد و ۲۵٪ وقت مابقی به استفاده از سونا اختصاص داده شود. مدت زمان استفاده از سونا برای افراد تازه کار ۵ تا ۶ دقیقه در جلسات بعدی تا ۱۵ دقیقه و برای افراد سالمند بیش از ۵ دقیقه توصیه نمی شود.

#### نحوه استفاده از سونا:

۱- سستشوی بدن با آب گرم و صابون پیش از ورود به سونا به دلیل این که عمل تعریق بهتر صورت گیرد و بوی چرک و آلودگی های سطح بدن بر اثر گرما متصاعد نشود.

۲- استفاده از حوله مستطیل شکل و بلند به طوری که فرد روی حوله بنشیند تا حوله قطرات عرق را به خود جذب کرده در غیر این صورت موجب انتشار بوی بد در فضای اطاق خواهد شد.

۳- نوشیدن یک لیوان آب قبل از ورود به سونا به جهت پیشگیری از بروز هرگونه عارضه و بهره مندی کامل از خواص سونا.

۴- مدت زمان استفاده از سونا باید به گونه ای باشد که موجب عرق کردن بیش از حد نگردد؛ چرا که تجمع بیش از حد مواد زائد روی پوست، باعث صدمه به آن و بوی بد و ناخوشایند می شود.

۵- عرق نکردن نیز موجب تراکم سموم مختلف در بدن شده و بی تردید سلامت فرد در معرض خطر قرار می گیرد.

۶- برای هماهنگ کردن تدریجی بدن با حرارت سونا بهتر است به محض ورود چند دقیقه در سکوی پایین و بعد سکوی دوم و در پایان از سکوی آخر استفاده نمود.

### مرحله پایانی استفاده از سونا:

۱- بعد از سونا باید زیر دوش آب ولرم رفت تا عرق پاک شود.

۲- برای خنک کردن بدن از دوش آب سرد استفاده شده و یا از حوضچه آب سرد استفاده می گردد. توجه شود، از حوضچه آب سرد بیش از ۲ یا ۳ بار به شکل غوطه ور شدن استفاده نگردد. زیرا حرارت بدن به سرعت پایین آمده و عوارض نامطلوبی مانند انقباض عضلانی، سرما خوردگی و لخته شدن ذرات چربی در رگهای بدن می گردد.

۳- مرحله بعد از سرد کردن؛ زمان استراحت به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی سکوی یا صندلی به طوری که پاها کمی بالاتر از سطح بدن قرار گیرد. در سکوت و آرامش کامل.

### نکات قابل ملاحظه جهت استفاده از سونا و جکوزی:

۱- ورود افراد زیر ۱۲ سال به سونا و جکوزی ممنوع می باشد.

۲- مبتلایان به بیمار صرع و دیابت مجاز به استفاده از سونا نمی باشند.

۳- افرادی که بیماری ربوی، تنگی نفس و قلب ضعیف دارند باید زیر نظر پزشک متخصص با رعایت توصیه های او از سونا استفاده کنند.

۴- در هنگام استفاده از سونا در صورتی که عوارضی نظیر سر درد، سر گیجه، رخوت بیش از حد، تپش قلب غیر عادی رخ دهد باید بلافاصله سونا را ترک نمایند.

۵- در هنگام غوطه ور شدن در حوضچه آب سرد باید سر و تمام بدن در زیر آب قرار گیرد در غیر این صورت اختلاف دما بین سر و تنه اختلالی را بوجود می آورد.

۶- خوردن تغذیه و نوشابه گازدار پیش از سونا و در میان دفعات کار اشتباهی است.

۷- قبل و بعد از سونا نباید سیگار کشید.

۸- ورزش و نرمش در هنگام سونا به هر شکل که باشد، اشتباه می باشد.

۹- بلافاصله بعد از صرف غذا و با معده پر نباید از سونا استفاده نمود.

### ویژگی سونای بخار

سونای بخار علاوه بر دارا بودن فایده های سونای خشک موجب پاک شدن شش ها، سینوس ها و مجاری تنفسی و تلطیف پوست بدن می شود. مدت هر بار توقف در سونای بخار بسته به ظرفیت و استعداد اشخاص از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می باشد. وجود شیر آب سرد در اتاق سونای بخار این امکان را می دهد که فرد هر چند دقیقه یک بار دست و صورت خود را با آب سرد خنک کند تا به تواند مدت معلوم را در بخار سوزان سونا بنشیند.

### جکوزی

ماساژ در زیر آب از روش های درمانی بسیار مؤثر در رفع درد عضلات، مفاصل و استخوان ها می باشد. استفاده کنندگان از جکوزی در داخل حوضچه قرار گرفته و اعضاء بدن خود را به تداوم در مسیر فواره های زیر آب قرار دهند و بعد از خروج از جکوزی باید مدتی استراحت نمایند تا بدن به حالت اولیه برگردد.

#### آدرس سایت تربیت بدنی:

وب سایت دانشگاه زابل - معاونت دانشجویی - تربیت بدنی و فوق برنامه

آدرس ویلاک تربیت بدنی: Sportuoz.blogfa.com

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه زابل