

مطالعه و بررسی شاخصهای استاندارد و ایمنی در اماکن ورزشی

فهرست :

فصل اول:

| | |
|---------|----------------------------|
| صفحه ۲ | ۱-مقدمه (معرفی) |
| صفحه ۴ | ۲-بیان موضوع پژوهش |
| صفحه ۴ | ۳-ضرورت و اهمیت پژوهش |
| صفحه ۵ | ۴-اهداف پژوهش |
| صفحه ۵ | ۵-محدودیت های پژوهش |
| صفحه ۶ | ۶-تعریف واژه ها و اصطلاحات |
| صفحه ۱۰ | ۷-روش اجرای پژوهش |

فصل دوم:

| | |
|------|--------------------|
| صفحه | ۱-مبانی نظری پژوهش |
| | ۱۱ |
| | ۲-پیشینه تحقیق |
| | صفحه ۱۲ |



مطالعه و بررسی شاخصهای استاندارد و ایمنی در اماکن ورزشی

فهرست :

فصل سوم-نتایج به دست آمده از پژوهش-

- | | |
|---------|--|
| صفحه ۲۲ | ۱- استانداردهای کلی اماکن ورزشی |
| صفحه ۲۷ | ۲-انواع ساختمان |
| صفحه ۳۱ | ۳- انواع ساختمان از لحاظ کاربردی |
| صفحه ۳۳ | ۴-استانداردهای کلی ورزشگاهها |
| صفحه ۳۵ | ۵- فضاهای جنبی مورد نیاز کلیه مکان های ورزشی |
| صفحه ۳۷ | ۶-کف و کف پوش |
| صفحه ۴۵ | ۷- سطوح ورزشی خاص |
| صفحه ۴۹ | ۸- سقف و جایگاه استقرار تماشاچیان سالن ها |
| صفحه ۵۰ | ۹-پارکینگ ها |
| صفحه ۵۳ | ۱۰-ملاحظات محیطی ویژه ورزش |
| صفحه ۵۸ | ۱۱-ایمنی اماکن ورزشی |
| صفحه ۶۰ | ۱۲- مقررات ایمنی از حریق |
| صفحه ۶۶ | ۱۳- جداول سالن ها |
| صفحه ۶۸ | ۱۴- منابع و ماخذ |



مطالعه و بررسی شاخصهای استاندارد و ایمنی در اماکن ورزشی

فهرست :

فصل چهارم-استاندارد های اماکن ورزشی(ورزش های پایه)-

- شنا، شیرجه و واترپلو.

| | | |
|-----|------|--------------------------------------|
| ۷۱ | صفحه | ۱- تعاریف |
| ۷۵ | صفحه | ۲-انواع استخر |
| ۷۷ | صفحه | ۳- مکان یابی استخرها |
| ۷۸ | صفحه | ۴- جانمایی استخرها |
| ۸۰ | صفحه | ۵- استاندارد و ایمنی در طراحی و اجرا |
| ۸۶ | صفحه | ۶- مشخصات یک استخر قانونی |
| ۸۸ | صفحه | ۷-اصول ایمنی در طراحی ساختمان استخر |
| ۹۰ | صفحه | ۸- موارد اصولی در هنگام ساخت استخر |
| ۱۰۴ | صفحه | ۹-کنترل تقطیر بخار آب |
| ۱۰۷ | صفحه | ۱۰-اتاق فرمان و کنترل الکترونیکال |
| ۱۰۷ | صفحه | ۱۱- سونا و سونا های خشک و بخار |
| ۱۱۵ | صفحه | ۱۲- حوضچه آب سرد |
| ۱۱۶ | صفحه | ۱۳- تاسیسات عمومی |



| | |
|-----------------------|--|
| صفحه ۱۳۱ | ۱۴- تاسیسات الکتریکی استخرها |
| صفحه ۱۳۷ | ۱۵- کیفیت آب استخرهای شنا |
| صفحه ۱۴۱ | ۱۶- توصیه های بهداشتی در مورد استخرها |
| صفحه ۱۴۳ | ۱۷- مقررات ایمنی استخرهای شنا |
| صفحه ۱۴۶ | ۱۸- خلاصه شاخصهای استاندارد و ایمنی در شنا |
| صفحه ۱۴۹ | ۱۹- امکانات برای افراد معلول |
| صفحه ۱۵۱ | ۲۰- منابع و مآخذ |
| - دو و میدانی. | |
| صفحه ۴۹۹ | - تعاریف |
| صفحه ۵۰۰ | ۲- تجهیزات و استانداردها |
| صفحه ۵۲۷ | ۳- جانمایی |
| صفحه ۵۲۸ | ۴- فضاهای جانبی |
| صفحه ۵۳۲ | ۵- جداول و اندازه ها |
| صفحه ۵۳۸ | ۶- ایمنی در دو و میدانی |
| صفحه ۵۴۰ | ۶- منابع و مآخذ |
| - ژیمناستیک. | |
| صفحه ۳۸۸ | ۱- تعاریف |



| | | |
|-----|------|------------------------------------|
| ۳۸۸ | صفحه | ۲- وسایل ورزش |
| ۳۹۹ | صفحه | ۳- جانمایی سالن های ژیمناستیک |
| ۴۰۰ | صفحه | ۴- استانداردهای سالن های ژیمناستیک |
| ۴۰۳ | صفحه | ۵- جداول و اندازه ها |
| ۴۰۸ | صفحه | ۵- ایمنی در ژیمناستیک |
| ۴۱۱ | صفحه | ۶- منابع و ماخذ |



مطالعه و بررسی شاخصهای استاندارد و ایمنی در اماکن ورزشی

فهرست :

فصل چهارم-استاندارد های اماکن ورزشی(ورزش های ملی)-

- زورخانه و ورزشهای باستانی.

| | | |
|---------------|------|---------------------------------|
| ۱۵۲ | صفحه | ۱- تعاریف |
| ۱۵۳ | صفحه | ۲- اسباب و تجهیزات |
| ۱۵۵ | صفحه | ۳- جانمایی و استانداردهای طراحی |
| ۱۵۸ | صفحه | ۴- فضاهای جنبی |
| ۱۶۰ | صفحه | ۵- جداول اندازه ها |
| ۱۶۴ | صفحه | ۶- ایمنی در زورخانه |
| ۱۶۵ | صفحه | ۷- منابع و مآخذ |
| - کشتی | | |
| ۱۹۴ | صفحه | ۱- تعاریف |
| ۱۹۴ | صفحه | ۲- ابزار و تجهیزات |
| ۱۹۸ | صفحه | ۳- فضاهای جنبی |
| ۲۰۲ | صفحه | ۴- جداول اندازه ها |
| ۲۱۰ | صفحه | ۵- ایمنی در کشتی |
| ۲۱۶ | صفحه | ۶- منابع و مآخذ |



– آمادگی جسمانی.

| | | |
|-----|------|------------------------------|
| ۱۶۶ | صفحه | ۱ – تعاریف |
| ۱۶۹ | صفحه | ۲-ابزار و تجهیزات |
| ۱۷۵ | صفحه | ۳-جداول اندازه ها |
| ۱۷۸ | صفحه | ۵- ایمنی در سالن های بدنسازی |
| ۱۸۰ | صفحه | ۶- منابع و ماخذ |



مطالعه و بررسی شاخصهای استاندارد و ایمنی در اماکن ورزشی

فهرست :

فصل چهارم- استاندارد های اماکن ورزشی (ورزش های تویی سالنی)-

-والیبال.

| | | |
|-----|------|----------------------|
| ۲۴۰ | صفحه | ۱-تعاریف |
| ۲۴۱ | صفحه | ۲-ابزار و تجهیزات |
| ۲۴۲ | صفحه | ۳- استانداردها |
| ۲۴۷ | صفحه | ۴- ایمنی در والیبال |
| ۲۴۸ | صفحه | ۵- جداول و اندازه ها |

- بسکتبال.

| | | |
|-----|------|---------------------|
| ۲۵۰ | صفحه | - تعاریف |
| ۲۵۱ | صفحه | ۲-ابزار و تجهیزات |
| ۲۵۵ | صفحه | ۳- استانداردها |
| ۲۵۶ | صفحه | ۴- ایمنی در بسکتبال |
| ۲۵۸ | صفحه | ۵-جداول اندازه ها |

- هندبال.

| | | |
|-----|------|-------------------|
| ۲۶۰ | صفحه | ۱- تعاریف |
| ۲۶۱ | صفحه | ۲-ابزار و تجهیزات |



| | | |
|--------------------------|------|------------------------------------|
| ۲۶۳ | صفحه | ۳- استانداردها |
| ۲۶۵ | صفحه | ۴- ایمنی در هندبال |
| ۲۶۶ | صفحه | ۵- جداول و اندازه ها |
| - فوتسال. | | |
| ۲۶۸ | صفحه | ۱- تعاریف |
| ۲۶۹ | صفحه | ۲- ابزار و تجهیزات |
| ۲۷۲ | صفحه | ۳-- ایمنی در فوتسال |
| ۲۷۴ | صفحه | ۴- جداول و اندازه ها |
| سالن های ورزش های توپی - | | |
| ۲۷۶ | صفحه | ۱- جانمایی |
| ۲۷۶ | صفحه | ۲- فضاهای جنبی |
| ۲۸۲ | صفحه | ۵- ایمنی در سالن های ورزش های توپی |
| ۲۹۰ | صفحه | ۶- منابع و ماخذ |



مطالعه و بررسی شاخصهای استاندارد و ایمنی در اماکن ورزشی

فهرست :

فصل چهارم-استاندارد های اماکن ورزشی(ورزش های رزمی)-

- تکواندو .

| | | |
|-----|------|--------------------------|
| ۳۴۶ | صفحه | - تعاریف |
| ۳۴۷ | صفحه | ۲- تجهیزات و استانداردها |
| ۳۴۹ | صفحه | ۳-جداول و اندازه ها |
| ۳۵۲ | صفحه | ۴- ایمنی در تکواندو |

- کاراته.

| | | |
|-----|------|--------------------------|
| ۳۵۳ | صفحه | ۱- تعاریف |
| ۳۵۳ | صفحه | ۲- تجهیزات و استانداردها |
| ۳۵۶ | صفحه | ۴-جداول و اندازه ها |
| ۳۵۹ | صفحه | ۵- ایمنی در کاراته |

- جودو.

| | | |
|-----|------|--------------------------|
| ۳۶۰ | صفحه | ۱- تعاریف |
| ۳۶۱ | صفحه | ۲- تجهیزات و استانداردها |
| ۳۶۳ | صفحه | ۳- جداول و اندازه ها |
| ۳۶۶ | صفحه | ۴- ایمنی در جودو |



- ووشو و کونگ فو.

| | | |
|-----|------|------------------------------------|
| ۳۶۷ | صفحه | - تعاریف |
| ۳۶۸ | صفحه | ۲- تجهیزات و استانداردها |
| ۳۷۰ | صفحه | ۳- جداول و اندازه ها |
| ۳۷۲ | صفحه | ۴- ایمنی در ووشو |
| | | سالن های رزمی. |
| ۳۷۲ | صفحه | ۱- جانمایی |
| ۳۷۳ | صفحه | ۲- فضاهای جنبی |
| ۳۷۸ | صفحه | ۳- ایمنی در سالن های ورزش های رزمی |
| ۳۸۵ | صفحه | ۶- منابع و ماخذ |



مطالعه و بررسی شاخصهای استاندارد و ایمنی در اماکن ورزشی

فهرست :

فصل چهارم- استاندارد های اماکن ورزشی (ورزش های راکتی)-

- اسکواش.

| | | |
|-----|------|-------------------------|
| ۴۱۱ | صفحه | - تعاریف |
| ۴۱۲ | صفحه | ۲-ابزار و تجهیزات |
| ۴۱۴ | صفحه | ۳-جانمایی و استانداردها |
| ۴۱۵ | صفحه | ۴- فضاهای جنبی |
| ۴۱۶ | صفحه | ۵-جداول و اندازه ها |
| ۴۲۳ | صفحه | ۶- ایمنی در اسکواش |
| ۴۲۴ | صفحه | ۷- منابع و ماخذ |

- بدمیتون.

| | | |
|-----|------|---------------------------------|
| ۴۲۵ | صفحه | - تعاریف |
| ۴۲۶ | صفحه | ۲-ابزار و تجهیزات و استانداردها |
| ۴۳۲ | صفحه | ۳-جانمایی |
| ۴۳۳ | صفحه | ۴- فضاهای جنبی |
| ۴۳۵ | صفحه | ۵-جداول و اندازه ها |
| ۴۳۹ | صفحه | ۶- ایمنی در بدمیتون |



| | |
|----------|----------------------------------|
| صفحه ۴۴۱ | ۷- منابع و ماخذ |
| | - تنیس روی میز. |
| صفحه ۴۴۲ | ۱- تعاریف |
| صفحه ۴۴۳ | ۲- ابزار و تجهیزات و استانداردها |
| صفحه ۴۴۹ | ۳- جانمایی و فضاهای جنبی |
| صفحه ۴۵۲ | ۴- جداول اندازه ها |
| صفحه ۴۵۴ | ۵- ایمنی در تنیس روی میز |
| صفحه ۴۵۶ | ۶- منابع و ماخذ |
| | -تنیس. |
| صفحه ۴۵۷ | - تعاریف |
| صفحه ۴۵۸ | ۲- ابزار و تجهیزات و استانداردها |
| صفحه ۴۶۳ | ۳- جانمایی |
| صفحه ۴۶۴ | ۴- فضاهای جنبی |
| صفحه ۴۶۷ | ۵- جداول و اندازه ها |
| صفحه ۴۷۰ | ۶- ایمنی در تنیس |
| صفحه ۴۷۲ | ۷- منابع و ماخذ |



مطالعه و بررسی شاخصهای استاندارد و ایمنی در اماکن ورزشی

فهرست :

فصل چهارم- استاندارد های اماکن ورزشی (ورزش های تیراندازی، سوار کاری و تیراندازی با کمان) -

- تیر اندازی.

| | | |
|-----|------|--------------------------|
| ۳۰۹ | صفحه | - تعاریف |
| ۳۱۱ | صفحه | ۲- ابزار و تجهیزات |
| ۳۱۱ | صفحه | ۳- جانمایی و استانداردها |
| ۳۱۶ | صفحه | ۴- فضاهای جنبی |
| ۳۱۸ | صفحه | ۵- جداول |
| ۳۲۰ | صفحه | ۶- ایمنی در تیراندازی |
| ۳۲۵ | صفحه | ۷- منابع و مآخذ |

- سوار کاری.

| | | |
|-----|------|--------------------------|
| ۲۹۲ | صفحه | - تعاریف |
| ۲۹۳ | صفحه | ۲- ابزار و تجهیزات |
| ۲۹۳ | صفحه | 3- جانمایی و استانداردها |
| ۳۰۲ | صفحه | 4- فضاهای جنبی |
| ۳۰۳ | صفحه | 5- جداول اندازه ها |
| ۳۰۵ | صفحه | ۵- ایمنی در سوار کاری |



| | | |
|-----|------|--------------------------|
| ۳۰۸ | صفحه | ۶- منابع و ماخذ |
| | | - تیراندازی با کمان. |
| ۳۲۶ | صفحه | - تعاریف |
| ۳۲۷ | صفحه | ۲- ابزار و تجهیزات |
| ۳۳۵ | صفحه | ۳- جانمایی و استانداردها |
| ۳۳۶ | صفحه | ۴- فضاهاى جنبى |
| ۳۳۷ | صفحه | ۵- جداول و اندازه ها |
| ۳۴۰ | صفحه | ۶- ایمنی در تیر و کمان |
| ۳۴۵ | صفحه | ۷- منابع و ماخذ |



مطالعه و بررسی شاخصهای استاندارد و ایمنی در اماکن ورزشی

فهرست :

فصل چهارم-استاندارد های اماکن ورزشی(ورزش دوچرخه سواری)-

- دوچرخه سواری.

| | | |
|-----|------|--------------------------|
| ۴۷۳ | صفحه | - تعاریف |
| ۴۷۷ | صفحه | ۲-ابزار و تجهیزات |
| ۴۸۷ | صفحه | ۳- جانمایی و فضاهای جنبی |
| ۴۹۰ | صفحه | ۴-جداول اندازه ها |
| ۴۹۳ | صفحه | ۵- ایمنی در دوچرخه سواری |
| ۴۹۶ | صفحه | ۶- منابع و ماخذ |



مطالعه و بررسی شاخصهای استاندارد و ایمنی در اماکن ورزشی

فهرست :

فصل چهارم-استاندارد های اماکن ورزشی(ورزش سنگ نوردی)-

- سنگ نوردی مصنوعی.

| | | |
|-----|------|--------------------------|
| ۱۸۱ | صفحه | ۱- تعاریف |
| ۱۸۱ | صفحه | ۲-ابزار و تجهیزات |
| ۱۹۸ | صفحه | ۳- جانمایی و استانداردها |
| ۱۹۰ | صفحه | ۴-جداول اندازه ها |
| ۱۹۲ | صفحه | ۵- ایمنی در سنگ نوردی |
| ۱۹۳ | صفحه | ۶- منابع و ماخذ |



مطالعه و بررسی شاخصهای استاندارد و ایمنی در اماکن ورزشی

فهرست :

فصل چهارم-استاندارد های اماکن ورزشی(ورزش فوتبال)-

-فوتبال.

| | | |
|-----|------|--|
| ۲۱۷ | صفحه | ۱- تعاریف |
| ۲۱۸ | صفحه | ۲-استانداردهای زمین فوتبال |
| ۲۲۰ | صفحه | ۳- تجهیزات |
| ۱۹۸ | صفحه | ۴- چمن طبیعی |
| ۲۲۶ | صفحه | ۵-چمن مصنوعی و زمین خاکی |
| ۲۲۶ | صفحه | ۶-جانمایی استادیوم |
| ۲۲۷ | صفحه | ۷-فضاهای جانبی و جایگاه تماشاچیان |
| ۲۳۰ | صفحه | ۸- شرایط محیطی مطلوب |
| ۲۳۲ | صفحه | ۹-جداول و اندازه ها |
| ۲۳۵ | صفحه | ۵- ایمنی در زمین ها و استادیومهای فوتبال |
| ۲۳۹ | صفحه | ۶- منابع و ماخذ |

