

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 مآخذ



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 مآخذ



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

