

مدیریت ورزشی \_ آذر و دی ۱۳۹۵  
دوره ۸، شماره ۵، ص: ۷۴۱-۷۵۲  
تاریخ دریافت: ۹۴/۰۴/۰۷  
تاریخ پذیرش: ۹۴/۱۲/۱۶

## ارزیابی شاخص‌های استاندارد و ایمنی در باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران

الهه گلایی\*<sup>۱</sup> - محمدرضا اسمعیلی<sup>۲</sup> - فرزاد غفوری<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران. ۲. دانشیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران. ۳. دانشیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران

### چکیده

هدف از این تحقیق ارزیابی شاخص‌های استاندارد و ایمنی در باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران بود. جامعه آماری تحقیق باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران، اعم از باشگاه‌های دولتی و خصوصی بود که از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای پنج منطقه شهر تهران انتخاب شدند. سپس براساس نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس ۲۰ باشگاه از این مناطق بررسی شدند که در مجموع ۱۰۰ باشگاه بدنسازی بررسی شدند. پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش توصیفی-میدانی است که از طریق چک‌لیست و مشاهده حضوری محقق در باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران انجام گرفت. چک‌لیست مورد استفاده محقق ساخته بود و ۱۱۱ گویه داشت و از چهار بخش ملاحظات کلی (برنامه‌ریزی مکان و موقعیت، دسترسی برای همه و اسکان)، مناطق همگانی (پذیرش و ورودی، دفتر کار، کافی‌شاپ و سالن استراحت، منطقه بازاریابی و رختکن)، سالن‌های بدنسازی و مناطق اختصاصی آن و طراحی سالن تناسب‌اندام و طراحی کف سالن (روشنایی روز و نماها، آینه‌ها، سقف سالن و تهویه و دمای سالن) تشکیل شده بود. یافته‌های تحقیق نشان داد که وضعیت باشگاه‌های بدنسازی در بخش‌های ملاحظات کلی (برنامه‌ریزی مکان و موقعیت خوب، دسترسی برای همه و اسکان متوسط)؛ مناطق همگانی (پذیرش و ورودی متوسط، دفتر کار خوب، کافی‌شاپ و سالن استراحت متوسط، منطقه بازاریابی ضعیف، رختکن خوب)؛ سالن‌های بدنسازی و مناطق اختصاصی آن خوب؛ طراحی سالن تناسب‌اندام و طراحی کف سالن (روشنایی روز و نماها متوسط، آینه‌ها، سقف سالن و تهویه و دمای سالن) خوب است.

### واژه‌های کلیدی

باشگاه، بدنسازی، شاخص‌های استاندارد، شاخص‌های ایمنی.

## مقدمه

سبک زندگی در حال تغییر است و رویکرد جدیدی شامل علاقه بیشتر به ورزش و تمرینات ورزشی ظهور یافته و رو به افزایش است (۱۵). فعالیت بدنی متعادل که به صورت متناوب تکرار شود، خطر مرگ زودرس و ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد (۲۲). از سوی دیگر، تسهیلات و امکانات ورزشی به‌طور روزافزون در حال گسترش است. مفهوم فراهم کردن فضاهای سرپوشیده، که برای "تناسب‌انداز و ورزش" به‌طور خاص طراحی شده باشند، در سرتاسر کشور گسترده است. باشگاه‌های بدنسازی می‌توانند به شیوه‌ای ارزشمند به افراد از تمام سنین، اقوام و توانایی‌ها برای معرفی تربیت بدنی به زندگی روزمره آنها، با فواید بارزی در سلامت، تناسب‌انداز و تندرستی، ارائه شوند (۲۷). هزینه‌های ساخت‌وساز برای ورزش و تجهیزات مرتبط با سلامت به‌شدت رو به افزایش است. قرن بیست‌ویکم زمان افزایش علاقه در سلامت، تناسب‌انداز، تفریح و سرگرمی، فعالیت بدنی و ورزش است (۲۴). در این زمینه توجه عمیق و مسئولانه به ساخت فضاهای ورزشی بسیار شایان توجه است، زیرا وجود اماکن ورزشی استاندارد و ایمن برای حفظ سلامت ورزشکاران و سطح مهارت‌های آنها بسیار ضروری است (۷). در ساخت اماکن و تجهیزات ورزشی باید مسائل ایمنی مورد توجه قرار گیرد و فراهم کردن محیطی آرام و لذت‌بخش از وظایف حیاتی است (۱۴). همچنین احداث اماکن و تأسیسات ورزشی با رعایت کلیه موازین و مقررات و استانداردهای لازم در جذب اقشار مختلف مردم به ورزش مؤثر است (۳). مطالعه شرایط ایمنی و استاندارد اماکن ورزشی از نظر ابعاد، وسایل و تجهیزات و سایر عوامل فیزیکی و هماهنگی خدمات برای منطبق ساختن فعالیت‌های آنها با استانداردهای ورزشی-تفریحی در احداث اماکن ورزشی بسیار اهمیت دارد (۵). بحث ایمنی در مورد این موضوع است که چگونه می‌توان از اماکن و تأسیسات ورزشی به‌منظور رشد و توسعه تمام جوانب ورزشی استفاده کرد تا مطابق استانداردهای جهانی باشد (۲۱). آژانس ایمنی و سلامت شغلی (OSHA)<sup>۱</sup> بیان می‌دارد که کارفرمایان باید محیط خوب و با تجهیزات مناسبی را در شرایط با کارایی خوب ایجاد کنند؛ این مسئله حاکی از این مطلب است که باید تجهیزات در شرایط خوب امنیتی باشند (۲۶). کارفرمایان باید قوانین موضوعاتی مانند تهویه، روشنایی، تمیزی، درجه حرارت، رعایت فاصله دستگاه‌ها و تجهیزات از همدیگر، استفاده نکردن از ماشین‌آلات خطرناک، به‌کار نگرفتن و ذخیره مواد خطرناک، سیستم بهداشتی، امکانات و تسهیلاتی

1. Occupational Safety & Health Administration

برای استراحت، تعویض لباس، دوش گرفتن، کمک‌های اولیه، تجهیزات و فوریت‌های پزشکی، تجهیزات ایمنی افراد و استخدام پلیس امنیت را مورد توجه قرار دهند. سازمان‌های ورزشی نیز باید استانداردهای قابل قبول مراقبتی را برای ایمنی و امنیت اعضایشان فراهم کنند و امنیت کافی و کنترل دسترسی به مکان ورزشی و در درون مکان ورزشی را ارائه دهند (۲۰).

اجرای مطلوب برنامه‌های ورزشی نیز مستلزم فراهم آوردن مجموعه‌ای از شرایط و امکانات است که از مهم‌ترین این شرایط استفاده از فضاها و وسایلی است که براساس نورم‌های استاندارد تهیه شده باشند، از این‌رو بررسی وضعیت فضاها و ورزشی و شناخت نواقص و کمبودها می‌تواند ما را در تهیه برنامه‌ها و فرایندهایی برای بهبود این فضاها به‌منظور رسیدن به استانداردهای مطلوب یاری کند (۱۱). در راه‌اندازی باشگاه باید شیوه‌ها و استانداردهایی که توسط نهادهای مرتبط دولتی و ملی اتخاذ شده است، مورد توجه قرار گیرد (۱۶). یک سالن با استانداردهای بین‌المللی باید دارای مشخصات و ویژگی‌های زیر باشد: ارائه تسهیلات کافی و مناسب برای معلولان، ارائه فضای کافی ذخیره‌سازی، ساخت مکان ورزشی به اندازه کافی بزرگ به‌منظور توانایی استفاده از آنها در آینده، ارائه کمدهای قفل‌دار و رختکن‌ها به اندازه کافی، ساخت دوش، توالت و رختکن با شیب مناسب کف و آبراه، ارائه درگاه‌ها، راهروها یا رمپ‌ها که تجهیزات به‌راحتی جابه‌جا شوند، پارکینگ کافی برای مکان ورزشی، ارائه سالن انتظار مناسب برای کاربران، ارائه پد روی دیوار نزدیک به منطقه فعالیت، برنامه‌ریزی برای تعمیر و نگهداری مکان ورزشی، برنامه‌ریزی برای نظارت کافی از فضاهای فعالیت‌های مختلف در مکان ورزشی (۲۵). سهرابی و همکاران (۱۳۹۰) در بررسی وضعیت دسترسی، همجواری و ساخت اماکن و فضاهای ورزشی شهرستان ارومیه با توجه به استانداردها به این نتیجه رسیدند که اماکن و مجموعه‌های ورزشی از نظر معیار همجواری وضعیت متوسطی دارند؛ از نظر دسترسی وضعیت ضعیفی دارند؛ از نظر زیبایی‌شناختی نیز وضعیت ضعیف و غیراستانداردی دارند؛ از نظر ایمنی و نظارت غیراستانداردند و همچنین استانداردهای ویژه جانبازان و معلولان رعایت نشده است (۴). شهابی‌نژاد (۱۳۹۱) در تحقیقی به بررسی وضعیت ایمنی سالن‌های ورزشی وابسته به اداره کل ورزش و جوانان استان کرمان پرداخت. نتایج نشان داد که وضعیت ایمنی تأسیسات و ساختمان سالن‌های ورزشی با میانگین ۱۱۶/۴۴ از ۲۳۰ در حد متوسط، ایمنی منطقه فعالیت در سالن‌ها با میانگین ۲۵۹/۷۷ از ۳۲۵ دارای وضعیت خوب و همچنین وضعیت ایمنی تجهیزات مورد استفاده در سالن‌های با میانگین ۱۸۹/۱۴ از ۲۶۵ در حد متوسط بود (۵). دانشگاه نورث وست (۲۰۰۴) وضعیت امکانات بخش ورزشی و تفریحی بدنسازی این دانشگاه را چنین گزارش

کرده است: یک سالن بدنسازی با کفپوش چوب سخت و آینه، چهار اتاق برای کار با وزنه، دو سالن سرپوشیده برای استراحت، سه اتاق رختکن برای مردان و زنان با دوش‌ها و سوناها، سالن اندازه‌گیری وضعیت قلب و عروق و وزن (۱۷). جاگودا<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) در تحقیقی به بررسی اماکن ورزشی به‌عنوان یک مدل طراحی شهری مثبت در شهرهای متوسط آنتاریو پرداخت و ارزیابی برنامه‌ریزی و طراحی اماکن ورزشی برای کسب موفقیت در استفاده از آنها را لازم و ضروری اعلام کرد. همچنین فاصله اماکن ورزشی و دسترسی به آنها را در بهره‌وری اماکن ورزشی بااهمیت بیان کرد (۱۹). پترسون<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) در تحقیقی به این نتیجه رسید که به‌منظور افزایش قابلیت دسترسی و استفاده از اماکن ورزشی برای هر شخص، نه‌تنها خود اماکن باید در دسترس باشند، بلکه انتخاب و استقرار تجهیزات باید به ایجاد و حفظ قابلیت دسترسی کمک کنند (۲۳). هدف از این تحقیق ارزیابی شاخص‌های استاندارد و ایمنی در باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران است. نتایج این تحقیق نشان داد که باشگاه‌های بدنسازی و تأسیسات ورزشی در مقایسه با استانداردهای موجود در کدام جایگاه قرار می‌گیرد. میزان تطابق باشگاه‌های بدنسازی با استانداردهای موجود که در این تحقیق مورد توجه قرار گرفته‌اند، خواهد توانست چشم‌انداز تازه‌ای را فرا روی مسئولان ورزش شهر تهران قرار دهد و جنبه‌های پنهان موضوع را برای مسئولان و متولیان امر ورزش شهر تهران بیش از پیش آشکار کند و بر لزوم دقت نظر و نظارت مستمر در ساخت و توسعه باشگاه‌های بدنسازی تأکید ورزد.

## روش تحقیق

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش تحقیق توصیفی از نوع میدانی است. جامعه آماری تحقیق باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران بودند (تقریباً ۹۲۶ باشگاه). در این تحقیق، به‌دلیل ماهیت جامعه آماری، از نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شد. با توجه به موجود بودن فهرست باشگاه‌های مناطق بیست‌ودوگانه شهر تهران، نخست پنج منطقه انتخاب شدند (مناطق ۱، ۵، ۱۰، ۱۵ و ۲۰). سپس در این مناطق، ۲۰ باشگاه بدنسازی به‌صورت نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس انتخاب شدند. در مجموع ۱۰۰ باشگاه بدنسازی بررسی شدند. ابزاری که از طریق آن داده‌های این پژوهش به‌دست آمد، چک‌لیست محقق‌ساخته بود. معیارهای مورد نظر از طریق چک‌لیست و به‌صورت حضوری در تک‌تک

- 
1. Gagoda
  2. Peterson

سالن‌ها توسط محقق جمع‌آوری شد. این چک‌لیست شامل ۱۱۱ گویه بود و چهار بخش داشت که هر کدام از این بخش‌ها شامل زیربخش‌هایی بود. گویه‌های این چک‌لیست توسط محقق از راهنمای طراحی فضاهای ورزش و تناسب‌اندام کشور انگلستان (۲۰۱۲) استخراج شده بود. این چک‌لیست براساس پیوستار لیکرت (مقیاس پنج‌گزینه‌ای) تنظیم شده بود. بخش‌ها عبارت بودند از: ۱. ملاحظات کلی (برنامه‌ریزی مکان و موقعیت و دسترسی برای همه و اسکان)، ۲. مناطق همگانی (پذیرش و ورودی، دفتر کار، کافی‌شاپ و سالن استراحت، منطقه بازاریابی و رختکن)، ۳. سالن‌های بدنسازی و مناطق اختصاصی آن، ۴. طراحی سالن تناسب‌اندام و طراحی کف سالن (روشنایی روز و نماها، آینه‌ها، سقف سالن و تهویه و دمای سالن). برای تعیین روایی، چک‌لیست مورد نظر در اختیار چند تن از استادان رشته مدیریت ورزشی قرار داده شد و نظرها و پیشنهادهای آنان در چک‌لیست‌ها لحاظ شد. سپس برای تعیین پایایی تعداد ۳۰ چک‌لیست با مراجعه به باشگاه‌های بدنسازی و بازدید از باشگاه‌ها تکمیل شد. پایایی چک‌لیست حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۸ به دست آمد. پس از جمع‌آوری اطلاعات از چک‌لیست‌ها تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی به عمل آمد. همچنین برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم‌افزار SPSS/19 استفاده شد.

## نتایج و یافته‌ها

جدول ۱ نتایج مربوط به بخش ملاحظات کلی باشگاه‌های بدنسازی را که به صورت جزئی دو مؤلفه برنامه‌ریزی مکان و موقعیت و دسترسی برای همه و اسکان را بررسی می‌کند، نشان می‌دهد.

جدول ۱. توصیف ویژگی‌ها و وضعیت ملاحظات کلی باشگاه‌های بدنسازی

وضعیت	میانگین	انحراف استاندارد	حداکثر	حداقل	وضعیت
برنامه‌ریزی مکان و موقعیت	۱۱/۹۵	۳/۳۲	۱۶	۵/۳۳	خوب
دسترسی برای همه و اسکان	۱۶/۰۵	۴/۶۶	۲۴	۸	متوسط

با توجه به جدول ۱ میانگین مؤلفه‌های برنامه‌ریزی مکان و موقعیت ۱۱/۹۵ و دسترسی برای همه و اسکان ۱۶/۰۵ است.

جدول ۲ نتایج مربوط به بخش مناطق همگانی باشگاه‌های بدنسازی را که به صورت جزئی شش مؤلفه پذیرش و ورودی، دفتر کار، کافی‌شاپ و سالن استراحت، منطقه بازاریابی و رختکن را بررسی می‌کند، نشان می‌دهد.

**جدول ۲. توصیف ویژگی‌ها و وضعیت مناطق همگانی باشگاه‌های بدنسازی**

وضعیت	حداقل	حداکثر	انحراف استاندارد	میانگین	
متوسط	۵/۳۳	۱۶	۳/۶۴	۱۰/۲۷	پذیرش و ورودی
خوب	۸	۲۴	۶/۵۸	۱۷/۹۸	دفتر کار
متوسط	۶/۶۶	۲۰	۴/۷۶	۱۰/۶۲	کافی‌شاپ و سالن استراحت
ضعیف	۴	۱۲	۲/۷۸	۳	منطقه بازاریابی
خوب	۱۷/۳۳	۵۲	۱۰/۲۱	۳۸/۶۳	رختکن

با توجه به جدول ۲ میانگین مؤلفه‌های پذیرش و ورودی ۱۰/۲۷، دفتر کار ۱۷/۹۸، کافی‌شاپ و سالن استراحت ۱۰/۶۲، منطقه بازاریابی ۳ و رختکن ۳۸/۶۳ است.

جدول ۳ نتایج مربوط به بخش سالن‌های بدنسازی و مناطق اختصاصی آن را که از نظر استاندارد بودن تجهیزات، ایمنی و ... بررسی شده‌اند، نشان می‌دهد.

**جدول ۳. توصیف ویژگی‌ها و وضعیت سالن‌های بدنسازی و مناطق اختصاصی آن**

وضعیت	حداقل	حداکثر	انحراف استاندارد	میانگین	سالن‌های بدنسازی و مناطق اختصاصی آن
خوب	۶۴	۱۹۲	۳۳/۴	۱۴۸/۰۴	

با توجه به جدول ۳ میانگین مؤلفه سالن‌های بدنسازی و مناطق اختصاصی آن ۱۴۸/۰۴ است.

جدول ۴ نتایج مربوط به بخش طراحی سالن تناسب‌اندام و طراحی کف سالن را که به صورت جزئی چهار مؤلفه روشنایی روز و نماها، آینه‌ها، سقف سالن و تهویه و دمای سالن را بررسی می‌کند، نشان می‌دهد.

جدول ۴. توصیف ویژگی‌ها و وضعیت طراحی سالن تناسب‌اندام و طراحی کف سالن

وضعیت	حداقل	حداکثر	انحراف استاندارد	میانگین	
متوسط	۴	۱۲	۳/۸۲	۶/۸۷	روشنایی روز و نماها
خوب	۱۰/۶۶	۳۲	۵/۶	۲۸/۹۵	طبقه و کف
خوب	۴	۱۲	۳	۱۱/۲۲	آینه‌ها
خوب	۵	۲۰	۴/۹۸	۱۵/۳۴	سقف سالن
خوب	۲/۶۶	۸	۲/۱۹	۵/۵۹	تهویه و دمای سالن

با توجه به جدول ۴ میانگین مؤلفه‌های روشنایی روز و نماها ۲۸/۹۵، طبقه و کف ۲۸/۹۵، آینه‌ها ۱۱/۲۲، سقف سالن ۱۵/۳۴ و تهویه و دماهای سالن ۵/۵۹ است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق در مورد مؤلفه برنامه‌ریزی مکان و موقعیت باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران نشان داد که این باشگاه‌ها وضعیت خوبی دارند. نتایج تحقیق در مورد مؤلفه دسترسی برای همه و اسکان باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران نشان داد که این باشگاه‌ها وضعیت متوسطی دارند. این نتایج با نتایج تحقیقات هاشمی (۱۳۸۱) و پترسون (۲۰۰۶) همسوست و با نتایج تحقیق سهرابی و همکاران (۱۳۹۰) مغایر است.

هاشمی (۱۳۸۱) در تحقیق خود با عنوان «بررسی اماکن و تأسیسات ورزشی اداره تربیت بدنی استان یزد و مقایسه توصیفی با استان هرمزگان» به این نتیجه دست یافت دسترسی به اماکن به سهولت انجام می‌گرفته است (۱۳). پترسون (۲۰۰۶) در تحقیقی به این نتیجه رسید که به‌منظور افزایش قابلیت دسترسی و استفاده از اماکن ورزشی برای هر شخص، نه تنها خود اماکن باید در دسترس باشند، بلکه انتخاب و استقرار تجهیزات باید به ایجاد و حفظ قابلیت دسترسی کمک کنند (۲۲). اما سهرابی و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیق خود با عنوان «بررسی وضعیت دسترسی، همجواری و ساخت اماکن و فضاهای ورزشی شهرستان ارومیه با توجه به استانداردها» به این نتیجه رسیدند که اماکن و مجموعه‌های ورزشی از نظر معیار همجواری وضعیت متوسطی و از نظر دسترسی وضعیت ضعیفی دارند (۴). نتایج تحقیق در مورد مؤلفه پذیرش و ورودی باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران نشان داد که این باشگاه‌ها وضعیت متوسطی دارند.

نتایج تحقیق در مورد توصیف وضعیت دفتر کار باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران نشان داد که این باشگاه‌ها وضعیت خوبی دارند.

نتایج تحقیق در مورد توصیف وضعیت کافی‌شاپ و سالن استراحت باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران نشان داد که این باشگاه‌ها دارای وضعیت متوسطی‌اند.

نتایج تحقیق در مورد توصیف وضعیت منطقه بازاریابی باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران نشان داد که این باشگاه‌ها وضعیت ضعیفی دارند.

نتایج تحقیق در مورد توصیف وضعیت رختکن باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران نشان داد که این باشگاه‌ها دارای وضعیت خوبی‌اند. این نتیجه با نتایج تحقیق ثابتی (۱۳۷۸) همسو و با تحقیق منوچهری (۱۳۸۷) مغایر است.

ثابتی (۱۳۷۸) در تحقیق خود با عنوان «بررسی وضعیت تأسیسات و تجهیزات و برنامه و نیروی انسانی کانون‌های ورزشی خواهران مناطق هفت‌گانه مشهد» به این نتیجه دست یافت که وضعیت رختکن سالن‌ها خوب است (۲).

منوچهری (۱۳۸۷) در تحقیق خود با عنوان «توصیف وضعیت اماکن، تجهیزات و نیروی انسانی مناطق آموزش و پرورش شهر تهران» به این نتیجه رسید که نبود رختکن از بارزترین شاخص‌های غیراستاندارد است (۱۰).

نتایج تحقیق در مورد وضعیت سالن‌های بدنسازی و مناطق اختصاصی آنها نشان داد که این سالن‌ها وضعیت خوبی دارند.

این نتایج با نتایج تحقیقات غلامی (۱۳۹۱) و فینچ و همکاران (۲۰۰۰) همسو و با نتایج تحقیقات تقوایی (۱۳۸۵) و فارسی و همکاران (۱۳۸۶) مغایر است.

غلامی (۱۳۹۱) در تحقیق خود با عنوان «ارزیابی وضعیت ایمنی و بهداشتی سالن‌های چندمنظوره ورزشی و رابطه آن با وقوع آسیب‌های ورزشی»، نشان داد سالن‌ها در مؤلفه مربوط به ایمنی تجهیزات و لوازم ورزشی وضعیت مطلوبی دارند (۸). فینچ و همکاران (۲۰۰۰) در تحقیق خود با عنوان «بررسی اقدامات ایمنی در باشگاه‌های ورزشی شهر هیوم استرالیا» دریافتند که باشگاه‌های مورد مطالعه وضعیت مطلوبی دارند (۱۸). نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات تقوایی (۱۳۸۵) که نشان دادند اماکن و سالن‌های ورزشی برای استفاده افراد و ناتوان وضعیت مناسبی ندارند و بیش از ۷۰ درصد سالن‌ها در وضعیت نامناسبی قرار دارند (۱). فارسی و همکاران (۱۳۸۶) در بررسی وضعیت ایمنی اماکن ورزشی



دانشگاه‌های دولتی تهران به این نتیجه رسیدند اماکن ورزشی دانشگاه‌های تهران، در مقایسه با استانداردها، از نظر ایمنی وضعیت مطلوبی ندارند (۹).

نتایج تحقیق در مورد توصیف وضعیت روشنایی باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران نشان داد که این باشگاه‌ها از نظر روشنایی روز و نما وضعیت متوسطی دارند؛ این نتیجه با نتایج تحقیق منوچهری (۱۳۸۷) همسوست.

منوچهری (۱۳۸۷) در توصیف وضعیت اماکن، تجهیزات و نیروی انسانی مناطق آموزش و پرورش شهر تهران به این نتیجه رسید وضعیت نور در استخرها مناسب است (۱۰).

نتایج تحقیق در مورد توصیف وضعیت طبقه و کف سالن باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران نشان داد که این باشگاه‌ها وضعیت خوبی دارند.

نتایج تحقیق در مورد توصیف وضعیت آینه‌های باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران نشان داد که این باشگاه‌ها از وضعیت خوبی برخوردارند.

نتایج تحقیق در مورد توصیف وضعیت سقف باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران نشان داد که این باشگاه‌ها از وضعیت خوبی برخوردارند.

نتایج تحقیق در مورد وضعیت تهویه و دماساز باشگاه‌های بدنسازی شهر تهران نشان داد که این باشگاه‌ها وضعیت خوبی دارند.

این نتایج با نتایج تحقیق شیرعلی (۱۳۸۱) همسو و با نتایج تحقیق نورشاهی (۱۳۸۷) مغایر است. شیرعلی (۱۳۸۱) در تحقیق خود با عنوان «بررسی وضعیت برنامه‌ها، نیروی انسانی، تأسیسات و تجهیزات و بودجه گروه‌های آموزش تربیت بدنی و علوم ورزشی واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی کشور در دوره‌های کارشناسی» به این نتیجه رسید از لحاظ گرمایشی و سرمایشی سالن‌ها وضعیت مطلوبی دارند (۶). اما نورشاهی (۱۳۸۷) در تحقیق خود با عنوان «بررسی وضعیت سالن‌های ورزشی دولتی شهر تهران» به این نتیجه دست یافت سالن‌ها هواکش و تهویه نداشتند (۱۲).

یافته‌ها نشان داد که وضعیت باشگاه‌های بدنسازی در بخش‌های ملاحظات کلی: برنامه‌ریزی مکان و موقعیت خوب، دسترسی برای همه و اسکان متوسط؛ مناطق همگانی: پذیرش و ورودی متوسط، دفتر کار خوب، کافی‌شاپ و سالن استراحت متوسط، منطقه بازاریابی ضعیف، رختکن خوب؛ سالن‌های بدنسازی و مناطق اختصاصی آن خوب؛ طراحی سالن تناسب‌اندام و طراحی کف سالن: روشنایی روز و نماها متوسط، آینه‌ها، سقف سالن و تهویه و دمای سالن خوب بود.

همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد پذیرش و ورودی، کافی‌شاپ و سالن استراحت، روشنایی و نماها و دسترسی برای همه و اسکان در وضعیت متوسط قرار دارند، از این‌رو در طراحی و ساخت سالن‌های ورزشی جدید باید به رعایت نکات استاندارد و ایمنی بیش‌ازپیش توجه شود. همچنین نتایج نشان داد که باشگاه‌های بدنسازی فاقد منطقه بازاریابی هستند، بنابراین باید نسبت به ایجاد این منطقه اقدام و در طراحی باشگاه‌های بدنسازی به این نکته توجه شود.

نظارت و ارزیابی مستمر از گام‌های اساسی به‌منظور حفظ و نگهداری اماکن ورزشی و افزایش طول عمر آنهاست، از این‌رو مدیران اماکن ورزشی نباید از آن غفلت کنند و همواره این نکته را مدنظر قرار دهند که کلید حفظ و نگهداری اماکن ورزشی نظارت مستمر، جدی و عملی است، که به‌منظور نظارت و ارزیابی وضعیت ایمنی باشگاه‌های بدنسازی با توجه به شرایط می‌توانند از چک‌لیست‌های ایمنی باشگاه‌های بدنسازی استفاده کنند و این کار باید با برنامه‌ریزی صورت گیرد.

## منابع و مآخذ

۱. تقوایی، مسعود؛ مرادی، گلشن (۱۳۸۵). تحلیلی بر وضعیت میدان‌ها و سالن‌های ورزشی شهر اصفهان در راستای بهره‌گیری مطلوب، همایش ملی مناسب‌سازی محیط شهر، ص ۶۶-۴۸.
۲. ثابتی، مریم (۱۳۷۸). بررسی وضعیت تأسیسات و تجهیزات و برنامه‌ها و نیروی انسانی کانون‌های ورزشی خاوران مناطق هفت‌گانه مشهد، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، ص ۵۰-۴۶.
۳. جابری، اعظم؛ صادقی، اردشیر؛ امام‌وردی، حسین (۱۳۸۵). بررسی وضعیت بهداشتی و ایمنی سالن‌های ورزشی شهر مشهد، پنجمین همایش بین‌المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، پژوهشکده تربیت بدنی، ص ۲۰-۱.
۴. سهرابی، پوریا؛ کاشف، میر محمد؛ جوادی‌پور، محمد؛ حسینی، فاطمه‌السادات (۱۳۹۰). «بررسی وضعیت دسترسی، همجواری و ساخت اماکن و فضاهای ورزشی شهرستان ارومیه با توجه به استانداردها»، پژوهش در علوم ورزشی، (۱۱)، ص ۱۴۶-۱۳۳.
۵. شهبانی‌نژاد، مهدی (۱۳۹۱). بررسی وضعیت ایمنی سالن‌های ورزشی وابسته به اداره کل ورزش و جوانان استان کرمان، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه شهید باهنر کرمان، ص ۱۰۰-۸۶.

۶. شبرعلی، محسن (۱۳۸۱). وضعیت برنامه‌ها، نیروی انسانی و تأسیسات و تجهیزات و بودجه گروه‌های آموزشی تربیت بدنی و علوم ورزشی واحدهای دانشگاه آزاد کشور در دوره کارشناسی از دیدگاه مدیران گروه، مدرسین و دانشجویان، رساله تحصیلی دکتری رشته تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، ص ۹۲-۱۱۲.
۷. شیرینی، بیژن (۱۳۸۸). استانداردها و ایمنی در اماکن ورزشی. به سفارش شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور". ص ۱۶-۴.
۸. غلامی، سجاد (۱۳۹۱). ارزیابی وضعیت ایمنی و بهداشتی سالن‌های چندمنظوره ورزشی و رابطه آن با وقوع آسیب‌های ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز، ص ۴۵-۱۵.
۹. فارسی، علیرضا؛ علیزاده، محمدحسین؛ فارسی، سیروس؛ شجاعی، علی (۱۳۸۶). «بررسی وضعیت ایمنی اماکن ورزشی دانشگاه‌های دولتی تهران و ارائه راه‌کارهای مناسب»، پژوهش در علوم ورزشی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم تحقیقات و فناوری، ص ۲۶-۱.
۱۰. منوچهری، علی (۱۳۸۷). توصیف وضعیت اماکن، تجهیزات و نیروی انسانی (ورزشی) مناطق آموزش و پرورش تهران، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی تهران مرکزی، ص ۱۰۱-۹۰.
۱۱. نوبخت، فرزاد (۱۳۹۱). مهندسی طراحی و ساخت فضاهای سرپوشیده ورزشی، پژوهشکده تربیت بدنی، کنفرانس بین‌المللی مهندسی ورزش، ص ۱۶-۱.
۱۲. نورشاهی، مریم (۱۳۸۷). بررسی وضعیت سالن‌های ورزشی دولتی شهر تهران، گزارش طرح پژوهشی اداره ورزش بانوان، سازمان تربیت بدنی، اداره کل تربیت بدنی استان تهران، ص ۵۴-۵۲.
۱۳. هاشمی، علی (۱۳۸۱). «بررسی کمی و کیفی اماکن و تأسیسات ورزشی اداره کل تربیت بدنی استان یزد و مقایسه توصیفی با استان هرمزگان»، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، ص ۸۶-۷۷.
14. Abbott, K.L. & all (2008). "Evaluation Safe Club: can risk management training improve the safety activities of community soccer club?". Br J sports Med, 42, pp: 460-465.
15. Adome, O.R. (2007). "Lifestyle Diseases in Uganda. Presentation at the CPF Workshop". Kampala, Uganda, pp: 32.
16. Community Gyms Step By Step Guide (2011). "Government of South Australia - Office for recreation and sports". One eighty sport and leisure solutions, pp:40.

17. Facilities (2004). "Department of Athletics and Recreation, Fitness and Recreation Facilities, Northwestern University, Illinois, USA". [www.northwestern.edu/fitness-recreation/facilities](http://www.northwestern.edu/fitness-recreation/facilities), pp:55.
18. Finch, F. Caroline & Hennessy, Mark (2000). "The safety practices of sporting clubs/centers in the city of Hume". *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, pp: 23-24.
19. Gagoda L, 2008. "An exploration of facilities as a model of positive urban design in mid-sized Ontario cities". University of Gulph, school of landscape architecture, university of Guelph, school of graduate studies, pp: 25.
20. Horine, Larry & Stotlar, David (2014). "Administration Of Physical Education And Sport Programs". McGraw-Hill Humanities, 5<sup>th</sup> edition, pp: 203-205.
21. Lhotsky, G, J (2006). "An analysis of risk management at NCAA division IA football stadiums". Doctoral dissertation, Florida State University College of Education, Copyright by ProQuest Information and Learning Company, pp: 38.
22. Pascual, Cruz; Regidor, Enrique; Martinez, David; Calle, M Elisa & Dominguez, Vicente (2009). "Socioeconomic environment, availability of sports facilities, and jogging, swimming and gym use". *Health & Place*, Vol 15, pp: 553-561.
23. Peterson, J.A. and Hronek, B.B (2011). "Risk management for park, recreation and leisure services". Champaign, IL: Sagamore Publishing, pp: 280-295.
24. Sawyer, H. Thomas (2013). "Facility Planning and Design for Health, Physical Activity, Recreation, and Sport". United State America, Sagamore, 13<sup>th</sup> edition, pp: 38.
25. Sawyer, H. Thomas, Judge, W. Lawrence & Gimbert, L. Tonya (2015). "Facility Management for Physical Activity and Sport". United State America, Sagamore, 2<sup>nd</sup> edition, pp: 95-105.
26. Spengler, J, O; Connaughton, D & Pittman, A, T (2006). "Risk management in sport and recreation". Printed in United States of America, Human Kinetics, pp: 101-112.
27. Sport England 2012. "Design Guidance Note. Fitness and Exercise Spaces". pp: 36.