

تمهيد:

يشير مصطلح الأمن والسلامة إلى الإجراءات الوقائية التي تتخذ للمحافظة على حياة الطلبة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي ما والعمل على منع تعرضهم للإصابة وتقليل الإصابة على أسوأ الأحوال قبل أن يبدأ الطلبة بممارسة التمارين الرياضية، لا بد من جملة أمور تجب مراعاتها تتعلق بسلامة الطلبة أثناء ممارسة الرياضة، وكذا فهي تسهم في الاستفادة من التمرين الرياضي على أفضل وجه.

**- مفهوم الأمن والسلامة :**

وهي إزالة الأسباب المباشرة للحوادث والأسباب في أماكن الخطر وفي جوانب النقص التي يمكن تحديدها والمتمثلة في الأفعال والظروف التي لا تتوفر فيها عوامل السلامة .

**- أهمية تطبيق عوامل الامن والسلامة اثناء النشاط البدني :**

إن الأمن والسلامة من الموضوعات المرتبطة التي لا يمكن فصلها أو تجاهلها بأي حال من الأحوال، بل هي الجوهر في العملية التعليمية ، فإن اللعب في غياب الوعي الصحي والمعرفة الصادقة للمعلومات الصحية العلمية المتعلقة بالتعرف على جميع العوامل التي تؤثر في صحة الطالب خلال النشاط البدني الرياضي ، لذا فإن تطبيق عوامل الأمن والسلامة يشكل حجر عثرة الذي يقوم عليه النشاط البدني .

وبما أن النشاط البدني أحد الوسائل الرئيسية لتطوير الصحة العامة للإنسان فإن ممارسة النشاط البدني الرياضي بغياب الوعي الصحي والمعرفة الصادقة للمعلومات الصحية العلمية المتعلقة بالتعرف على جميع العوامل التي تؤثر في صحة الانسان خلال الممارسة البدنية ، والعمل على مكافحتها ، والوقاية منها يجعل نتائج تلك الممارسة تنعكس على صحة الانسان بصورة ضارة ، ومخالفة للهدف المنشود ، لذا فان تطبيق عوامل الأمن والسلامة اثناء النشاط البدني يشكل حجر الزاوية التي يقوم عليها درس التربية البدنية ، وتبرز أهمية تطبيق عوامل الأمن والسلامة اثناء النشاط البدني في النقاط التالية :

**1-الوقاية من الاصابات :**

الوقاية من الإصابات البدنية تؤدي دوراً مهماً في تحقيق الأمن والسلامة للطلاب أثناء ممارسة الأنشطة البدنية ، حيث ترجع اسباب الإصابات عامة الى :

- أ - حالة الطلاب الصحية ، والبدنية ، والنفسية ، والاجتماعية والبيئة التي يعيشون فيها.
- ب - حالة الطالب وسلامة الادوات والأجهزة ، وحسن إستخدامها وكذلك الملابس البدنية.

ج - قلة كفاءة تخطيط النشاط البدني وبرامج التدريب وطريقة تنفيذها للوصول لأقصى كفاءة في الاداء .  
(روفايل حياة عباد، 1986، 85)

كما أن نسبة الإصابة تكون اعلى في غياب الأستاذ بأربع أضعاف ونسبة الاصابة في الرياضة الجماعية أكثر من الرياضة الفردية.

كما أن هناك بعض العوامل منفردة أو مجتمعة تعمل على زيادة نسبة الإصابات أثناء التدريب منها :

- ضعف اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بتعليمات الاستاذ.
- الخروج من قوانين ولوائح اللعبة ، تعمد الخشونة في اللعب.
- قلة ارتداء الملابس والادوات الخاصة بالوقاية من الاصابات.
- قلة الاهتمام بالفحص الطبي المسبق

وهنا تبرز أهمية توفير عوامل الأمن والسلامة اثناء النشاط البدني والرياضي لدى الطلاب للوقاية من الإصابات والحوادث الرياضية .

## 2- توفير حاجة الشعور بالأمان للطلاب:

إن الحاجات الأولية يجب أن تشبع الحاجات الثانوية ، فإذا أشبعت الحاجات الفسيولوجية أمكن تحقيق أهداف مثمرة ، حيث يمكن ان تعوق سلسلة الحاجات لدى بعض الطلاب من الوصول لأعلى الاهداف .  
فعدم توفير بيئة امنة للطلاب ينعكس بالضرورة على أدائهم، لذلك على أستاذ التربية البدنية توفير بيئة أمنة للطلاب من خلال إختيار الطريقة المناسبة للتدريس والتي تشعر الطلاب بالراحة والأمان .  
(عبد الكريم عفاف، 1994، 73).

## 3- تطوير المستوى الرياضي :

إن قلة توفير عوامل الامن والسلامة اثناء ممارسة النشاط البدني لا بد ان ينعكس على مستوى تطوير الاداء للرياضي، خاصة وان حدوث اصابة بدنية مثلا لأي طالب يقلل من مستواه الرياضي، ويشعر بالخوف من تكرارها مما ينعكس على أدائه بينما يساعد توفير عوامل الأمن والسلامة في النشاط البدني للطلاب في التركيز على الاداء، مما يسهم في تطوير مستواهم الرياضي .

## 4- توفير الجهد والمال والوقت :

إن توفير عوامل الامن والسلامة للطلاب اثناء ممارسة النشاط البدني يعمل على توفير الجهد والوقت والمال لكل من الإدارة والأهل وبتالي المجتمع.

إذ يشير راشد احمد 1992 م الى أهمية توفير عوامل الأمن والسلامة للمربي الرياضي يعود للعوامل التالية :

1. تجعل عمله اكثر كفاية طلاب اكثر نجاحا

2. تعمل على توفير الوقت والاقتصاد في الجهد المبذول الذي يفتقد نتيجة وقوع الاصابات

3. تواجد الاحساس بالرضا والشعور بالراحة والطمأنينة .

4. عليه الوقوع في قضايا ومشكلات نتيجة لإلهامه .

وهنا تظهر اهمية عوامل الامن والسلامة وان توافرها يبعث في نفس الاستاذ الاحساس بالرضى والارتياح والطمأنينة ويساهم في توفير الوقت والجهد المبذول، وبالتالي ينعكس ذلك ايجابا على نجاح الاستاذ اثناء تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية .

ولذا يمكن تقسيم عوامل الامن والسلامة الواجب تطبيقها في حصص التربية البدنية الى عوامل تتعلق بالطلاب واستاذ التربية البدنية والرياضية وعوامل تتعلق بالملاعب ومكان التدريس ، وعوامل تتعلق بالمرافق الصحية ذات صلة بالنشاط الرياضي.

#### -عوامل الامن والسلامة المتعلقة بالطلاب :

يواجه الطلاب اثناء القيام بالنشاط البدني تحديات جسمانية وشعورية تختلف عن الدروس الاخرى، فعصر المغامرة والخطورة موجود في درس التربية البدنية يتطلب الطمأنينة وعدم الخوف من وقوع الاصابات والمساهمة في ايجاد بيئة تعلم ايجابية باهتمام بتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط البدني يأتي كنتيجة لتوقع احتمال حدوث اصابات للطلاب اثناء ممارستهم للنشاط الرياضي من جهة وحتى تتحقق أهداف الحصة من جهة اخرى، بالتالي يمكن توفير عوامل الأمن والسلامة للطلاب من خلال مراعاة ما يلي :

#### 1-الرعاية الصحية للطلاب :

تمثل صحة الطالب اهمية خاصة وتقع على مسؤولية توفير الرعاية الصحية بالدرجة الاولى على الادارة التعليمية ، كما ان تقويم صحة الطلاب تقع على عاتق كل من الاطباء و الاساتذة والاحصائيين.

(امين الانور الخولي،1991،11)

وتبرز الرعاية الصحية للطلاب من خلال مايلي :

أ- اجراء فحص طبي دقيق وشامل لجميع اجهزة الجسم يتقرر بعده لياقة الطالب الصحية في بداية العام الدراسي ودوريا .(رؤفائل حياة عباد ،مرجع سابق،105)

ب- اعطاء ارشادات حول التغذية المناسبة تبعا للجهد المبذول، والسن ومساحة الجسم ودرجة الحرارة .

ج . السماح للطلبة بتناول السوائل اثناء ممارسة النشاط الرياضي، خاصة في الاوقات التي ترتفع فيها درجة حرارة الجو او الرطوبة .

د . توفير الاسعافات الاولية للطلبة اثناء ممارسة النشاط الرياضي ومنع الطلبة الذين تظهر عليهم علامات الازهاق من الاستمرار في النشاط الرياضي . (الحسيني مجدي، 1991، 37)

وبذلك تعد الرعاية الصحية للطلبة من اهم عوامل الامن والسلامة التي يجب ان تهتم بها ادارة التربية والتعليم ومن المسؤوليات التي تقع على ادارة المعهد والاستاذ لتوفير بيئة صحية امنة للطلبة .

## 2-المستوى المهاري للطلبة :

للياقة البدنية أهمية كبيرة في رفع مستوى اللياقة البدنية يقلل من فرص حدوث الإصابة ،حيث ان اكثر الاصابات تحدث نتيجة الازهاق الشديد ورفع المستوى المهاري يساعد على تجنب الإصابات بالتصرف الصحيح في المواقف الجديدة ، الا ان الطالب صاحب المهارات العالية اقل اصابة من الطالب الذي هو اقل مهارة اثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي ، ولا شك ان اكمال اللياقة البدنية مهم جدا لوقاية الطلبة من خطر الإصابة وفي حالة الإصابة ينبغي عدم السماح للطلاب بممارسة النشاط الرياضي إلا بعد التأكد من شفاؤه شفاء تام ، اذ يعد ذلك شرطا أساسيا للإشتراك في الانشطة الرياضية ، ففي كثير من الاحيان يكون الطالب في إشتياق لممارسة الانشطة الرياضية قبل تمام شفاؤه من الإصابة مما يؤدي في كثير من الأحيان الى مضاعفة الإصابات وإطالة امد علاجها .(جلبون واخرون، 1989، 77)

إلا انه يتوجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية اثناء عملية التدريس مراعاة مايلي :

- أ -شرح الحركات باستخدام الرسوم التوضيحية للأوضاع الصحيحة والخاطئة .
- ب- تقديم نماذج للحركات من جانب المعلم او الطلبة المهرة على ان يصاحب شرح وتحليل وتأكيد لأوضاع السلامة والوقاية .
- ج - التأكيد على تقديم فترة احماء ملائمة للطلبة تتناسب مع طبيعة اللعبة او مجموعة الالعب المرعّم تقديمها لهم .
- د - تقسيم الطلبة الى مجموعات متجانسة القدرات قبل الممارسة .
- هـ - التدرج في اعطاء المهارات من السهل الى الصعب ومن السهل الى المركب ومن المعروف الى المجهول وذلك بما يتناسب مع الطلبة (رياض اسامة، 1998، 13).

### 3-الثقافة الصحية للطالب و اتباع تعليمات الاستاذ :

لثقافة الصحية دور مهم في توعية الطلبة بما ينبغي اتباعه والحذر منه اثناء ممارسة الانشطة الرياضية ،ويعد الاهتمام بالثقافة الصحية من اهم عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالطلبة ومن هنا وجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاة مايلي :

- توعية الطلبة بالاهتمام بوسائل النظافة الشخصية .
- توعية الطلبة بطبيعة الحوادث الشائعة في النشاط الرياضي واسبابها .
- توعية الطلبة بأماكن الخطر في ساحات اللعب وألية تجنبها .
- الادراك والوعي بالأمان من الاتجاهات التي يجب تنميتها لدى الطلبة .
- ادراك اهمية تطوير المستوى والتدريب المستمر في اكتساب الكفاءة الفردية لتفادي الحوادث اثناء الاحتكاك مع الزملاء

● يجب معرفة نقل الاجهزة البدنية وتثبيتها مع الامام بالطرق الصحية لسند الطالب لتوفير عوامل الامن والسلامة ، ويجب ان يعرف الطالب ان الالتزام بأوامر أستاذه والمحافظة على القوانين داخل الملعب ، واتباع التعليمات اثناء ممارسة الانشطة البدنية من الامور الاساسية والمهمة في منع الاصابة .  
(سلامة بهاء الدين ابراهيم ،(2002,90)

### 4-الملابس والاحذية البدنية والادوات الواقية :

للملابس والاحذية المستخدمة عند ممارسة النشاط الرياضي اهمية كبيرة حيث تساعد على عملية التنظيم الحراري للجسم وفقا للظروف المتغيرة وطبيعة كل منطقة ومنع الاصابات والمحافظة على سلامة الجسم بصفة عامة والاقدام بصفة خاصة ، وفي ظل وجود خدمات رخيصة تركز على الربح المادي بعيدا عن الجودة ومن هنا وجب الاهتمام بنوعية الملابس الرياضية والاحذية حفاظا على صحة الطلاب ، مع ضرورة استخدام الادوات اللازمة لذلك وفي مايلي تفصيل لكل ذلك :

#### 4-1- الملابس :

تعمل الملابس على حماية الجسم من البرد والحر الشديد وتساعد على حفاظ التوازن الحراري ، كما تحافظ على وقاية الجسم من الاصابات الميكانيكية ،لذا يجب ان تتوفر في الملابس البدنية الشروط الصحية المناسبة لوظائف الجسم المختلفة تحت تأثير التدريبات البدنية مرتفعة الشدة في مختلف الظروف المناخية (عليوه علاء الدين محمد ،1997,145).

وعند اختيار الملابس البدنية لابد ان نراعي في اختيارها ملائمة الحالة الجوية والمناخ وجسم اللاعب ونوعية النشاط الممارس .(روفانيل ، مرجع سابق ، 66)

ومن أهم المتطلبات الصحية للملابس الرياضية :

أن تكون الملابس على درجة كبيرة من المتانة والليونة والمقدرة على امتصاص الرطوبة ، وان تكون خفيفة الوزن لكي لا تعيق الاداء المتعلق بالسرعة والحركات المفاجئة ،وان تسمح بتهوية الهواء وان تناسب الوان الملابس مع حالة الطقس ، وان تتميز بالمقدرة الجيدة على التوصيل الحراري لذا ينصح باستخدام الملابس الصوفية ذات الالوان الغامقة في الطقس البارد . (علوية علاء الدين ،مرجع سابق ، 145)

#### 4-2- الاحذية :

إن حياتنا اليومية مليئة بالحركة التي تشكل عبئا كبيرا على القدمين ، هذا بالإضافة الى قيامها بسند وزن الجسم بصفة مستمرة ويزداد هذا العبء عليها عند اداء حركات بدنية مختلفة ، واكلها المشي ثم الجري اللذان يشكلان جزءا اساسيا في تدريب اي نشاط مما يستوجب توزيع نقل الجسم على القدمين والخذاء وسطح الارض ، وقد اجمع الخبراء على ان الخذاء هو اهم ما يرتديه الطالب لذا استوجب الاهتمام به والعناية به .  
وعند اختيار الخذاء الرياضي يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار الهدف من التدريب ونوعية ارض الملاعب وتشريح القدم والاصابات السابقة وصراعاتها .

الشروط الواجب توفرها في الخذاء الرياضي على وجه العموم لتفادي الإصابات وهي :

- توفير المدى والحرية لمفاصل القدم .
- تفادي القوة المدورة الزائدة (احتكاك دوراني ، دعامات القوس لمنع زيادة الدوران الداخلي) .
- الراحة (المقاس ، المرونة ، التهوية ، منع تسرب السوائل للداخل) .
- تفادي اهمال اي قوة زائدة .
- وزن الخذاء .

ومع ذلك ينبغي على الاستاذ التركيز على النقاط التالية عند اختيار الاحذية الرياضية للطلبة

- ان تكون خالية من المواد الصلبة مثل الحديد الذي يؤدي للطلبة
- ان لا تكون متأكلة بحيث تسبب الاصابة .
- ان تكون خفيفة نوعا ما بحيث تسمح بحرية الحركة .

وعلى الرغم من وجود شروط خاصة بالحذاء الرياضي الجيد ، الا انه على استاذ التربية البدنية والرياضية التركيز على النقاط التالية عند توجيه الطلبة في اختيار الحذاء الرياضي الملائم لأرضية الملعب وهي :

أ- ان تكون الاحذية خالية من المواد الصلبة مثل الحديد او الفولاذ التي قد تؤذي الاخرين .

ب- ان لا تكون مأكولة بحيث تسبب الاصابات .

ج- ان تكون خفيفة الوزن نوعا ما بحيث تسمح بحرية الحركة . (العنقري عبد الرحمان سعد ، 17,1421 هـ)

يرى الباحث ان معظم الاصابات الرياضية والتشوهات ناتجة عن استخدام الاحذية غير المناسبة لنوع النشاط الممارس ، أو لنوعية ارض الملعب ، مثال ذلك إستخدام الأحذية الصلبة في الأرضيات الصناعية الصلبة مما يؤدي الى اصابات او تشوهات .

#### 3-4-الأدوات الوقاية :

يساعد استخدام الادوات الوقية مثل واقي الساق ، على منع وتقليل الاصابات خاصة اثناء النشاط الرياضي إلا انه يجب أن تكون الأدوات والملابس الوقية كافلة للسلامة والأمان التام عند إستخدامها ولا تمثل مصدر ضرر الطلاب .(الزيات، احمد فتحي واخرون (43,1998)

#### - عوامل الامن والسلامة الخاصة بأستاذ التربية البدنية :

ان من أكثر الواجبات اهمية والتي تقع على عاتق استاذ التربية البدنية هي توفير عوامل الامن والسلامة للطلاب ، وذلك لما يتضمنه الامر من جانب اخلاقي وقانوني ، فعلى الاستاذ اخذ الاحتياطات من خلال مراعاة عدد من الشروط والمعايير :

- الاعداد المسبق لحصة التربية البدنية من خلال فحص الملاعب والادوات وتجهيزها ووضعها في المكان المناسب .
- وضع الانظمة والقوانين المناسبة لحصة التربية البدنية ، من اهمها الية الخروج والدخول والية التحرك ، استخدام الادوات وغيرها من اجراءات التنظيم .
- يجب ان يتقن الاستاذ التربية البدنية مادته بشكل كامل ، وان تكون لديه القدرة على ايصالها للطلاب .
- لابد من اخذ الخصائص العمرية للطلاب في الاعتبار ، وكذلك احتياجاتهم الجسمية والحركية عند اختيار التمارين وتحديد اهداف الحصة .
- تطبيق اسس طرق التدريس للتربية البدنية .

- لا بد ان تتوافق الاشكال التنظيمية في الحصة مع المستوى العمري للطلاب ،وينطبق هذا على اشكال تنظيم الوقوف وتقسيمهم الى مجموعات او صفوف .
  - ان يراعي الاستاذ الخصائص السنية للطلاب وكذا احتياجاتهم الجسمانية والحركية عند اختيار اهداف الحصة
  - يجب على الاستاذ ان تكون له القدرة على اىصال اهداف الحصة وان تتماشى مع قدراتهم العقلية .
  - التدرج في التدريس مع تطبيق الشرح الوافي في تعليم الحركات والمهارات بمفاهيم معروفة للطلاب .
  - يجب ان يتوافق هدف الحصة مع كمية الحمل بحيث يكون عدد تكرار التمرين مناسباً للسن و القدرات في هذه المرحلة ،طرق التنظيم في الحصة يجب ان تأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية والخصائص الفردية لكل طالب .
  - التدرج في تدريس الحركات باستعمال مبدا الانتقال من البسيط الى المركب ومن السهل الى الصعب
  - ان يبدأ الحصة دائماً بإحماء شامل للجسم .
  - مراقبة الطلاب اثناء اداء المهارات خوفاً من وقوع الحوادث وتصحيح الاخطاء في الوقت المناسب .
  - ان تكون اوجه نشاط الحصة ملائمة لحالة الجو فلا تتضمن الحصة حركة ضئيلة في جو بارد يعرض الطلاب للإصابة بالنزلات الشعبية والزكام ، او حركات عنيفة مجهددة ومستمرة في جو حار او مزولة تحت اشعة الشمس لمدة طويلة يعرض الطلاب للإصابة بضربة الشمس .
  - ان يعمل الاستاذ على اشعار الطلاب بالارتياح النفسي اثناء ممارسة النشاط البدني .
  - تشجيع الطلاب على التقيد بالتعليمات المتعلقة بالأمر الصحية من خلال الحوافز المادية والمعنوية حتى يكتسب ثقافة المحافظة على الجانب الصحي (سلامة بهاء الدين ابراهيم ، مرجع سابق ، 89)
- عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالملاعب وأماكن التدريس :**

ان الامور المهمة قبل البدء في تنفيذ حصة التربية البدنية وممارسة النشاط الرياضي التأكد من صلاحية الملاعب والاماكن التي سوف يقام عليها النشاط الرياضي، فلكل نشاط رياضي ما يناسبه من انواع الأرضيات، وهناك أنشطة كثيرة يمكن ان تسبب اصابات خطيرة للطلاب اذا ما مورست على ارضيات مغايرة فيجب ان تكون الملاعب مطابقة للشروط القانونية وان توضع خطة لصيانة وتوفير عامل الامن والسلامة ، فيتوجب على استاذ التربية البدنية والرياضية فحص الملاعب والعمل على صيانتها بشكل دوري، والجدير بالذكر ان مسؤولية المحافظة على الملاعب والحرص على سلامتها ووقايتها من التلف تقع على عاتق المدير والاساتذة، وهناك شروط واعتبارات يجب توفرها في الملاعب واماكن تدريس التربية البدنية والرياضية حسب بعض الباحثين هي :

- ان يكون الملعب او الساحة خالي من العوائق كالحجارة او القوائم الحديدية او الخشبية .



- ان يكون الملعب مسطح دون حفر او مطبات يحتمل عرقلة او سقوط الطلاب اثناء التدريس .
- ان تكون الملاعب والساحات بعيدة عن اماكن التلوث مثل حاويات النفايات وشبكات الصرف الصحي والمياه الراكدة..... الخ
- ترك مساحة امنة حول الملعب لتفادي عامل الاصطدام خاصة الملاعب المحاطة بأسوار اسمنتية حيث تكون هناك مساحة مناسبة بين حدود الملاعب وبين الاسوار والمباني والاعمدة .
- التوزيع السليم للضوء في الصالات المغلقة وأن تكون الإضاءة كافية . (نادية محمد رشاد ، 1992، 78)

#### -عوامل متعلقة بالمرافق الصحية ذات صلة بالنشاط الرياضي :

إن توفر المرافق الصحية في المعهد يعد من العوامل الاساسية لضمان تحقيق الاهداف المنشودة في حصص التربية البدنية ويقصد بالمرافق الصحية الموارد المائية والمرشات والمغاسل ودورات المياه وتصريف القمامة وحجرات الإسعافات الاولية وغيرها .

وفيما يتعلق بالموارد المائية يجب ان تكون من خزانات مائية نظيفة ومغلقة بإحكام بحيث تستوفي فيها جميع الشروط والمواصفات الصحية اللازمة وفيما يتعلق بالمرشات والمغاسل يجب ان تكون متهيئة ونظيفة ويفضل ان تكون قريبة من اماكن دورات المياه ، واما دورات المياه يجب ان تراعى فيها الشروط الصحية الاساسية من اضاءة وتهوية ومنع الذباب و ان تكون مقامة في اماكن مناسبة قريبة من الفصول والساحات وموزعة على مجموعات متفرقة ويجب ان تكون بأعداد كافية ، اما تصريف القمامة فتجتمع من المعهد بشكل يومي ثم يعمل على اخراجها حتى لا تصبح مصدرا من مصادر التلوث وهذه من مسؤوليات ادارة المعهد ، ومن المرافق الصحية الضرورية في حصص التربية البدنية والرياضية وجود حجرة خاصة للإسعافات الاولية وكذلك توفر غرف تبديل الملابس تتوفر فيها شروط صحية كالتهوئة والإضاءة . (الهام اسماعيل شليبي ، 2005 ، 181) .

## خلاصة الفصل:

إن الأمن والسلامة للوقاية من الإصابة بما في ذلك صحة الممارسين من حيث القوة والسن والقوام وسلامة الملاعب والمعدات وبرامج الإعداد ، والارتفاع بمستوي اللياقة البدنية وتجنب الإصابة المتعمدة من الغير والاهتمام بالتوافق العضلي العصبي وإتباع العادات الصحية السليمة والاحتفاظ بالمستوي العالي للغذاء وملائمة الملابس الرياضية لنوع اللعبة ، وتجنب الشحن المعنوي الزائد والامتناع عن تناول العقاقير والمنشطات وتشجيع السلوك الرياضي بين اللاعبين ، هو الأساس في وقاية الممارسين .

إن عوامل الأمن والسلامة في الأنشطة البدنية أمر لا مفر من السعي نحو تحقيقه وأولي خطوات السعي نحو ذلك هو الفكر القائم علي إدارة الأنشطة ، فكلما كان القائمون علي إدارة الأنشطة ذوو وعي واعتقاد بأهمية أن نضع مبدأ الأمن والسلامة أولاً ، وكلما كان التخطيط والتنفيذ للأنشطة أكثر أمانا وسلامة قل التعرض للإصابات .