

**Αντιλήψεις ασκουμένων σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης του Δήμου
Καρπενησίου για το βαθμό ασφάλειας, την αναγνώριση κινδύνων και την επιλογή
μέτρων πρόληψης και ελέγχου τους**

του
Λάππα Κλεομένη

**Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη
μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών
στην «Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων» του Τμήματος
Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού του Παν/μίου Πελοποννήσου στην κατεύθυνση
«Οργάνωση και Διαχείριση Προγραμμάτων Βελτίωσης Υγείας»**

**Σπάρτη
2020**

Εγκεκριμένο από την Εξεταστική Επιτροπή:

Επιβλέπων: Αλεξάνδρα Τριπολιτσιώτη, Ε.Ε.Π.

2^ο Μέλος: Αθανάσιος Στρίγκας, Αναπληρωτής Καθηγητής

3^ο Μέλος: Παναγιώτης Δημητρόπουλος, Ε.Ε.Π.

Υπεύθυνη Δήλωση

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις που προβλέπονται από τις διατάξεις του άρθρου 18 (Λόγοι και διαδικασία διαγραφής από το ΠΜΣ) του Κανονισμού Λειτουργίας Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών, δηλώνω υπεύθυνα ότι για τη συγγραφή της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής μου Εργασίας (ΜΔΕ) δεν χρησιμοποίησα ολόκληρο ή μέρος έργου άλλου δημιουργού ή τις ιδέες και αντιλήψεις άλλου δημιουργού χωρίς να γίνεται αναφορά στην πηγή προέλευσης (βιβλίο, άρθρο από εφημερίδα ή περιοδικό, ιστοσελίδα κλπ.).

Ημερομηνία: 20/06/2020

Ο Δηλών
Λάππας Κλεομένης

(Υπογραφή)

Copyright © Λάππας Κλεομένης, 2020

Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Λάππας Κλεομένης: Αντιλήψεις ασκούμενων σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης του Δήμου Καρπενησίου για το βαθμό ασφάλειας, την αναγνώριση κινδύνων και την επιλογή μέτρων πρόληψης και ελέγχου τους

(Υπό την επίβλεψη της Αλεξάνδρας Τριπολιτσιώτη, Ε.Ε.Π.)

Η άσκηση σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης φαίνεται πως αποτελεί την επιλογή όλο και περισσότερων πολιτών σήμερα, προσφέροντας πολλαπλά οφέλη και έχοντας σημαντικά πλεονεκτήματα. Ωστόσο, παρατηρείται πως δεν έχουν θεσπιστεί επαρκώς νόμοι, κανονισμοί ή διατάγματα σχετικά με την άσκηση σε αυτούς τους χώρους. Επίσης, ενώ υπάρχουν μέθοδοι εκτίμησης των κινδύνων και τεχνικά πρότυπα για τους εργασιακούς χώρους, δεν ισχύει κάτι τέτοιο για τους χώρους άθλησης. Η ανάγκη για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στο πλαίσιο ασφάλειας του κοινοτικού αθλητισμού μελετάται από τους ερευνητές, εστιάζοντας στα ειδικά προγράμματα πρόληψης, στη μείωση και στον έλεγχο των τραυματισμών αλλά και σε μια πιο συμπεριφορική προσέγγιση όσον αφορά στην πραγματική πρόληψη των τραυματισμών των αθλούμενων. Η παρούσα έρευνα εξέτασε τις αντιλήψεις των ασκούμενων σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης του Δήμου Καρπενησίου ως προς το βαθμό ασφάλειας, την αναγνώριση κινδύνων και την επιλογή μέτρων πρόληψης και ελέγχου τους. Επιπλέον μελετήθηκαν οι τυχόν διαφορές στις αντιλήψεις των αθλούμενων ως προς τα δημογραφικά στοιχεία. Το δείγμα αποτέλεσαν συνολικά 209 αθλούμενοι οι οποίοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι απόψεις των ερωτώμενων είναι γενικά θετικές αναφορικά με το βαθμό ασφάλειας, την αναγνώριση κινδύνων και την επιλογή μέτρων πρόληψης και ελέγχου. Ωστόσο, δηλώνουν πως δεν υπάρχει διαμόρφωση χώρων για άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ), δεν παρέχεται δωρεάν προστατευτικός εξοπλισμός, ενώ αδυναμίες υπάρχουν και αναφορικά με τα οπτικοακουστικά μέσα. Επίσης, εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες, αλλά και ως προς την οικογενειακή κατάσταση επιδρούν στις αντιλήψεις τους για το περιβάλλον άθλησης, για τα μέτρα πρόληψης και την αντιμετώπιση κινδύνων, για τον εξοπλισμό και για τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων.

Λέξεις κλειδιά: *οργανωμένοι χώροι άθλησης, δημόσια άθληση, ασφάλεια, κίνδυνοι, πρόληψη, μέτρα ελέγχου*

ABSTRACT

Lappas Kleomenis: Perceptions of trainees in organised and controlled sports areas of the municipality of Karpenisi regarding the degree of safety, the identification of risks and the choice of prevention and control measures

(With the supervision of Alexandra Tripolitsioti, Special Teaching Staff)

The exercise in organized and controlled sports areas seems to be the choice of more and more citizens today, offering multiple benefits and having significant advantages. However, it is noted that laws and regulations are not fully established regarding the exercise in these areas. Also, while there are risk assessment methods and technical standards for workplaces in general, this does not apply to sports venues. The need for greater effectiveness in the context of the safety of community sport is being studied by researchers, focusing on specific prevention programmes, injury reduction and control, as well as on a more behavioural approach about the actual prevention of injuries to the athletes. The present research examined the perceptions of trainees in organised and controlled sports areas at the municipality of Karpenisi in terms of the degree of safety, risk identification and the choice of prevention and control measures. Perceptions of trainees were also examined in relation to the demographic characteristics of people. The sample consisted of 209 trainees and quantitative research was conducted through a questionnaire. According to the results, respondents' views are generally positive regarding the degree of safety, risk identification and the choice of prevention and control measures. However, they state that there is no configuration for disabled people, there is no free protective equipment, and weaknesses exist in relation to audiovisual media. In terms of demographic characteristics, gender and marital status affect trainees' perceptions regarding the sport environment, preventive measures and risk management, equipment and the use of audiovisual media.

Keywords: organised and controlled sports areas, municipality sports, safety, risks, prevention and control measures

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Επιθυμώ να ευχαριστήσω ιδιαίτερα την Αλεξάνδρα Τριπολιτσιώτη, Ε.Ε.Π, για την εποπτεία και την παροχή χρήσιμων κατευθύνσεων καθό όλη την διάρκεια της εκπόνησης της μεταπτυχιακής μου εργασίας. Επιπλέον, ευχαριστώ πολύ τον Αθανάσιο Στρίγκα, Αναπληρωτή Καθηγητή, καθώς και τον Δημητρόπουλο Παναγιώτη, Ε.Ε.Π., οι οποίοι υπήρξαν μέλη της τριμελούς επιτροπής αξιολόγησης της. Ομοίως, θέλω να ευχαριστήσω τους γονείς μου Κώστα και Λίνα Λάππα, οι οποίοι μου παρείχαν πάντοτε την απαραίτητη στήριξη για να ολοκληρώσω τις σπουδές μου σε ένα αντικείμενο που αγαπώ. Τέλος, ευχαριστώ τη σύζυγό μου Έλενα Μάντζαρη η οποία μου συμπαραστάθηκε και με ενθάρυνε προκειμένου να αποπερατώσω την παρούσα διατριβή.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ABSTRACT.....	5
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	6
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	7
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	8
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10
Προσδιορισμός και σημαντικότητα του προβλήματος.....	12
Σκοπός της έρευνας.....	13
Ερευνητικές υποθέσεις	13
Προϋποθέσεις και περιορισμοί	14
Ορισμοί	14
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	17
ΜΕΘΟΔΟΣ.....	24
Πιλοτική Έρευνα	24
Δείγμα.....	24
Μέσα συλλογής δεδομένων	24
Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	25
Στατιστική ανάλυση	25
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	26
Περιγραφικά αποτελέσματα	26
Δημογραφικά στοιχεία αθλουμένων.....	38
Αντιλήψεις συμμετεχόντων ως προς το φύλο.....	39
Αντιλήψεις συμμετεχόντων ως προς την οικογενειακή κατάσταση.....	40
Αντιλήψεις συμμετεχόντων ως προς μορφωτικό και επαγγελματικό επίπεδο.....	40
ΣΥΖΗΤΗΣΗ/ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	41
ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ	41
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	48
Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία.....	48
Ελληνική Βιβλιογραφία.....	49
Νομοθεσία: Νόμοι και Προεδρικά Διατάγματα	50
Βιβλιογραφία προερχόμενη από ηλεκτρονικές πηγές.....	50
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α	52

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Είδος προτίμησης οργανωμένου χώρου άθλησης	26
--	----

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

Γράφημα 1. Κατάλληλες συνθήκες μικροκλίματος.....	27
Γράφημα 2. Ύπαρξη μηχανισμού πυρασφάλειας στις εγκαταστάσεις που στεγάζεται ο χώρος άθλησης	27
Γράφημα 3. Μέγεθος του χώρου άθλησης κατάλληλο για τον αριθμό των αθλούμενων.....	28
Γράφημα 4. Ύπαρξη φυσικού φωτισμού στους διάφορους χώρους άθλησης.....	28
Γράφημα 5. Ύπαρξη κατάλληλου πατώματος άθλησης.....	29
Γράφημα 6. Ύπαρξη θορύβου απόσπασης προσοχής	29
Γράφημα 7. Ύπαρξη αντικειμένων που εμποδίζουν την άθληση και αποτελούν κίνδυνο πτώσης.....	30
Γράφημα 8. Καθαριότητα χώρων άθλησης.....	30
Γράφημα 9. Επίβλεψη γυμναστή στην χρησιμοποίηση των οργάνων Γυμναστικής.....	31
Γράφημα 10. Κατάλληλη σήμανση εξόδων διαφυγής και έκτακτης ανάγκης.....	31
Γράφημα 11. Προσβασιμότητα ατόμων με αναπηρία (ΑμεΑ).....	32
Γράφημα 12. Κατάλληλα διαμορφωμένοι χώροι άθλησης για άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ).....	32
Γράφημα 13. Ύπαρξη εξοπλισμού πρώτων βοηθειών.....	33
Γράφημα 14. Παροχή προστατευτικού εξοπλισμού.....	33
Γράφημα 15. Κατάλληλος σχεδιασμός οργάνων γυμναστικής & αθλητικού εξοπλισμού	34
Γράφημα 16. Δυνατότητα κατάλληλων ρυθμίσεων αθλητικού εξοπλισμού.....	34
Γράφημα 17. Ύπαρξη οπτικοακουστικών μέσων	35
Γράφημα 18. Περιεχόμενο των αθλητικών προγραμμάτων.....	35
Γράφημα 19. Εκπαίδευση προσωπικού στην παροχή πρώτων βοηθειών.....	36
Γράφημα 20. Εκπαίδευση και κατάρτιση προσωπικού.....	36
Γράφημα 21. Αντιμετώπιση παραπόνων αθλουμένων.....	37
Γράφημα 22. Παράπονα για μυοσκελετικούς πόνους από προπόνηση.....	37
Γράφημα 23. Κατάλληλη εκπαίδευση σε θέματα ασφάλειας και υγείας προσωπικού.....	38
Γράφημα 24. Ηλικία αθλουμένων.....	38
Γράφημα 25. Μορφωτικό επίπεδο αθλουμένων.....	39

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο τρόπος ζωής του σύγχρονου ατόμου χαρακτηρίζεται από έντονους ρυθμούς καθημερινότητας λόγω περισσότερων και συνεχώς αυξανόμενων υποχρεώσεων και οι ανθυγιεινές συνήθειες διατροφής οδηγούν σταδικά σε ποικίλα προβλήματα υγείας. Συνεπώς, ένας αυξανόμενος αριθμός ανθρώπων στρέφεται σε διάφορες μορφές άσκησης, ενώ συχνά παρατηρείται αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες. Με αυτό τον τρόπο συχνά επιτυγχάνεται η αντιμετώπιση διαφόρων προβλημάτων υγείας που οφείλονται σε κοινωνικούς, ψυχολογικούς, βιολογικούς ή άλλους παράγοντες. Μέσω της φυσικής δραστηριότητας σημειώνεται σταδιακή βελτίωση της ποιότητας ζωής καθώς αποτελεί πλέον μέσο πρόληψης και σημαντικό εργαλείο διαχείρισης πολλών χρόνιων ασθενειών. Εξάλλου πληθώρα ερευνών αποδεικνύει πως η σωματική άσκηση ως συμπεριφορά και ως τρόπος ζωής αποτελεί ασπίδα προστασίας κατά σοβαρών νόσων και διαταραχών όπως:

- Αλτσχάιμερ (Radak, 2004)
- Χρόνιες αναπνευστικές ασθένειες (Houchen, Latimer & Steiner, 2016)
- Φλεγμονώδεις Παθήσεις (Radak, 2004)
- Διαβήτης τύπου 2 (Sigal et al., 2006)
- Αρτηριακή πίεση (Dimeo et al., 2012)
- Ασθένειες του ανοσοποιητικού συστήματος (Radak, 2004)
- Διάφοροι τύποι καρκίνου (Courneya & Friedenreich, 2011; Lee, 2003)
- Καρδιαγγειακές παθήσεις (Myers, 2003)
- Οστεοαρθρίτιδα (Hunter & Eckstein, 2009)
- Μυϊκές παθήσεις (Radak, 2004)
- Νευροεκφυλιστικές ή νευρομυϊκές νόσοι (Robertson et al., 2012)

Η άσκηση σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης φαίνεται πως αποτελεί την επιλογή όλο και περισσότερων πολιτών, καθώς το ελεγχόμενο και κατάλληλα οργανωμένο περιβάλλον σε συνδυασμό με το εξειδικευμένο προσωπικό οδηγούν σε καλύτερα αποτελέσματα, σε μικρότερο χρονικό διάστημα, με μεγαλύτερη ασφάλεια για τους αθλούμενους. Επιπροσθέτως σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους οι συνθήκες άθλησης παραμένουν σε μεγάλο βαθμό

σταθερές ή οι διακυμάνσεις που παρουσιάζουν χαρακτηρίζονται από περιοδικότητα, διευκολύνοντας σημαντικά την κατασκευή και οργάνωση ενός περιβάλλοντος με κύριο στόχο την πρόληψη σοβαρών ατυχημάτων και αλλά και τη προάσπιση της υγείας αλλά και της σωματικής ακεραιότητας των αθλούμενων.

Εντούτοις παρατηρείται πως δεν έχουν θεσπιστεί επαρκώς νόμοι, κανονισμοί ή διατάγματα από το αρμόδιο υπουργείο πλην του προεδρικού διατάγματος υπ' αριθμ. 219/2006 ενώ πρόσθετα, υπάρχει ελάχιστη σχετική βιβλιογραφία η οποία αναφέρεται στους κανονισμούς κατασκευής, οργάνωσης και λειτουργίας αθλητικών χώρων, συμπεριλαμβάνοντας παράλληλα εκείνες τις απαραίτητες λεπτομέρειες οι οποίες θα εξασφάλιζαν την ασφαλή και απρόσκοπτη λειτουργία του γυμναστηρίου. Ως εκ τούτου το νομοθετικό πλαίσιο δεν καθορίζει αναλυτικά, λεπτομέρειες που αφορούν το περιβάλλον άθλησης, τις αθλητικές εγκαταστάσεις, τον εξοπλισμό των πρώτων βοηθειών, την εμπειρία και τον βαθμό εκπαίδευσης των εργαζομένων σε θέματα παροχής πρώτων βοηθειών, καθώς και τα προσόντα και τα ελάχιστα κριτήρια επιλογής των καθηγητών Φυσικής Αγωγής και των εξειδικευμένων προπονητών. Επιπροσθέτως, δεν υπάρχουν σαφείς κανονισμοί σχετικά με τον εξοπλισμό των οργανωμένων αθλοχώρων όπως όργανα γυμναστικής, διάδρομοι, ποδήλατα, ελεύθερα βάρη, μιάντες, μπάλες Pilates, στρώματα, αλλά και σχετικά με τον εξοπλισμό προστασίας των αθλουμένων όπως γάντια, προστατευτικά κράνη πολεμικών τεχνών, επιγονατίδες, επικαλαμίδες, ζώνες προστασίας μέσης άρσης βαρών.

Αναμφίβολα, ένας σύγχρονος χώρος αθλητικών δραστηριοτήτων πρέπει να είναι κατάλληλα κατασκευασμένος, εκσυγχρονισμένος και με τέτοιο τρόπο οργανωμένος ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί επιτυχώς στις ιδιαίτερες ανάγκες αθλητών και αθλούμενων με αναπηρία. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτό, είναι σημαντικό να υπάρξει πρωτίστως μια κατανόηση σε βάθος της αναπηρίας από βιολογικής πλευράς και παράλληλα καλή γνώση των προσαρμοσμένων αναγκών, ιδιαιτεροτήτων και δυνατοτήτων αυτών των ατόμων. Οι αναπηρίες πρέπει να εξετάζονται ως ιδιαίτερα ατομικά χαρακτηριστικά και όχι ως περιορισμοί, οι οποίοι μάλιστα προκύπτουν από παρωχημένες κοινωνικές αντιλήψεις περί αναπηρίας και συνήθως οδηγούν σε περιθωριοποίηση ή ακόμα και ασυλοποίηση ορισμένων συνανθρώπων μας. Στο νόμο υπ' αριθμ. 2817 (ΦΕΚ 78/Α/14-3-2000) περί εκπαίδευσης ατόμων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, λαμβάνονται υπόψη οι εκπαιδευτικές ανάγκες ατόμων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες μάθησης αλλά και βαθμού προσαρμογής εξαιτίας διαφόρων ιδιαιτεροτήτων όπως ψυχολογικών, σωματικών, αλλά και διανοητικών. Συνεπώς οι οργανωμένοι

χώροι άθλησης πρέπει να είναι διαμορφωμένοι κατάλληλα προκειμένου να παρέχονται τα κατάλληλα ερεθίσματα ενίσχυσης της προσωπικότητάς των ατόμων με ιδιαιτερότητες αλλά και των ικανοτήτων τους.

Σύμφωνα με τα πορίσματα της βιβλιογραφίας, υπάρχει πλήθος παραγόντων οι οποίοι παίζουν καθοριστικό ρόλο στην υγεία, στην ασφάλεια και τη συμπεριφορά των ανθρώπων στον χώρο εργασίας (Stergioulas & Tripolitsioti, 2012), όπως το φύλο, η ηλικία, η ευαισθητοποίηση και η γνώση επί θεμάτων ασφάλειας, οι περιβαλλοντικές συνθήκες και το μικροκλίμα. Όπως συμβαίνει στους χώρους εργασίας, έτσι και στους οργανωμένους χώρους άθλησης, οι παραπάνω παράγοντες έχουν καταλυτική σημασία για την εξασφάλιση της βέλτιστης απόδοσης των ασκούμενων, της προστασίας τους από τραυματισμούς και την αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων (Reilly, 2005).

Προσδιορισμός και σημαντικότητα του προβλήματος

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως, ενώ υπάρχουν μέθοδοι εκτίμησης των κινδύνων και τεχνικά πρότυπα για τους εργασιακούς χώρους, δεν ισχύει κάτι τέτοιο για τους χώρους άθλησης. Η υιοθέτηση των απαραίτητων μέτρων ασφάλειας στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων εξασφαλίζει όπως αναφέρθηκε πρόοδο στην απόδοση, μείωση των τραυματισμών και αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων (Reilly, 2005). Επιπροσθέτως, μέσω της συστηματικής και με ασφάλεια σωματικής δραστηριότητας επιτυγχάνεται μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα η βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων, αρκεί να λαμβάνεται πάντα υπόψη η αλληλεπίδραση μεταξύ αθλούμενου, της φύσης του αθλήματος και το περιβάλλον άθλησης.

Γίνεται λοιπόν εμφανές πως είναι ύψιστης σημασίας η οριοθέτηση των κατάλληλων παρεμβάσεων στους κλειστούς οργανωμένους χώρους άθλησης επιδιώκουν τη βελτίωση της λειτουργικότητας και κυρίως την ελαχιστοποίηση ή και εξάλειψη της επίδρασης των παραγόντων κινδύνου στην υγεία και την ασφάλεια όσων συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και προγράμματα άθλησης. Με βάση το παραπάνω πλαίσιο, και με αναφορά στη μελέτη περίπτωσης του Δήμου Καρπενησίου, η παρούσα έρευνα αποσκοπεί στην διερεύνηση των αντιλήψεων των ασκούμενων σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης του Δήμου Καρπενησίου για το βαθμό ασφάλειας, την αναγνώριση κινδύνων και την επιλογή μέτρων πρόληψης και ελέγχου τους.

Η σημαντικότητα του θέματος υπό εξέταση διαφαίνεται από το γεγονός ότι η παρούσα εργασία έχει ως στόχο να βοηθήσει στον εντοπισμό σημαντικών παραγόντων που επηρεάζουν την ασφάλεια των αθλούμενων. Διερευνώντας τις απόψεις των ίδιων των αθλούμενων, η παρούσα έρευνα επιδιώκει να συνοψίσει και να καταλήξει σε μία σειρά προτάσεων που θα βοηθήσουν τις διοικήσεις των αθλητικών χώρων να εξασφαλίσουν ένα ασφαλές και υγιές περιβάλλον για τους αθλούμενους. Η έρευνα παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον καθώς σε αυτή συμμετέχουν αθλούμενοι που προέρχονται από ποικίλες κοινωνικοοικονομικές τάξεις και τομείς του αθλητισμού. Αυτό οφείλεται στο γεγονός πως ο Δήμος Καρπενησίου, εκτός των δημοτών και των αθλητικών συλλόγων που κάνουν χρήση των ιδιωτικών και δημόσιων αθλητικών χώρων, φιλοξενεί στις αθλητικές εγκαταστάσεις του ερασιτεχνικές και επαγγελματικές ομάδες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων από όλη την Ελλάδα.

Σκοπός της έρευνας

Η συγκεκριμένη έρευνα επιδιώκει την εκτίμηση του βαθμού ασφαλείας αθλούμενων σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης στο Δήμο Καρπενησίου του νομού Ευρυτανίας. Αναλυτικότερα, στους στόχους της έρευνας συμπεριλαμβάνεται η μελέτη του περιβάλλοντος όπου αθλούνται οι κάτοικοι του δήμου όπως για παράδειγμα η θερμοκρασία και το μέγεθος των χώρων άθλησης. Ακόμα μελετάται η ύπαρξη και η καταλληλότητα του εξοπλισμού, όπως για παράδειγμα η ύπαρξη συστήματος πυρόσβεσης και η καταλληλότητα των οργάνων γυμναστικής. Επιπλέον, ερευνάται η ύπαρξη οπτικοακουστικών μέσων για τη λήψη οδηγιών ασφαλούς εκγύμνασης. Επιπροσθέτως, από την έρευνα δε λείπει η αναφορά στα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης κινδύνων. Τέλος εξετάζεται αν οι αντιλήψεις των συμμετεχόντων διαφοροποιούνται ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους.

Ερευνητικές υποθέσεις

Για το σκοπό της εργασίας διατυπώνονται οι παρακάτω ερευνητικές υποθέσεις:

- ✓ H1. Διαφέρουν οι απόψεις ανδρών και γυναικών αναφορικά με το περιβάλλον άθλησης, τα μέτρα πρόληψης και την αντιμετώπιση κινδύνων, τον εξοπλισμό και τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων

- ✓ Η2. Διαφέρουν οι απόψεις έγγαμων και άγαμων αναφορικά με το περιβάλλον άθλησης, τα μέτρα πρόληψης και την αντιμετώπιση κινδύνων, τον εξοπλισμό και τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων
- ✓ Η3. Διαφέρουν οι απόψεις ως προς το μορφωτικό επίπεδο αναφορικά με το περιβάλλον άθλησης, τα μέτρα πρόληψης και την αντιμετώπιση κινδύνων, τον εξοπλισμό και τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων
- ✓ Η4. Διαφέρουν οι απόψεις ως προς την επαγγελματική κατάσταση των συμμετεχόντων αναφορικά με το περιβάλλον άθλησης, τα μέτρα πρόληψης και την αντιμετώπιση κινδύνων, τον εξοπλισμό και τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων

Προϋποθέσεις και περιορισμοί

Η παρούσα μελέτη έγινε σε δείγμα ασκούμενων σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης της πόλης του Καρπενησίου και οι απαντήσεις αφορούν την εκτίμηση του βαθμού ασφάλειας, την αναγνώριση κινδύνων και την επιλογή μέτρων πρόληψης και ελέγχου. Στην έρευνα τέθηκαν οι ακόλουθες προϋποθέσεις και περιορισμοί:

- ✓ Η επιλογή των συμμετεχόντων βασίζεται στις ειλικρινείς απαντήσεις τους στο ερωτηματολόγιο
- ✓ Τα επιλεγμένα άτομα που θα ερωτηθούν να μπορούν να κατανοήσουν πλήρως τις ερωτήσεις που αποτελούν το ερωτηματολόγιο.
- ✓ Τα επιλεγμένα άτομα, να συμπληρώσουν και να επιστρέψουν τα ίδια το ερωτηματολόγιο.
- ✓ Τα επιλεγμένα άτομα, να επιστρέψουν συμπληρωμένο το ερωτηματολόγιο εντός χρονικών οριών που θα τους υποδειχτούν.

Ορισμοί

Η σωματική άσκηση συμβάλει καθοριστικά στη βελτίωση του επιπέδου υγείας αλλά και της αίσθησης ευεξίας των ατόμων και υπάρχει στενή σχέση μεταξύ σωματικής άσκησης, υγείας και ποιότητα ζωής (European Commission, 2008), ενώ παίζει καταλυτικό ρόλο στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών, κυρίως σε άτομα νεαρής ηλικίας (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006). Άτομα που συμμετέχουν ενεργά σε αθλητικές δραστηριότητες επιτυγχάνουν

πολλαπλά οφέλη για την υγεία τους με άμεσα θετικά αποτελέσματα στην ποιότητα ζωής τους. Εξάλλου, πληθώρα μελετών υποστηρίζει πως η άσκηση ως μορφή φυσικής δραστηριότητας μειώνει τα ποσοστά εκδήλωσης χρόνιων παθήσεων όπως: Ασθένεια Alzheimer, υπέρταση, διαβήτη Τύπου 2, εγκεφαλοαγγειακές παθήσεις, καρκίνος, κατάθλιψη. Παράλληλα ενισχύει τη γνωστική λειτουργία του εγκεφάλου ενώ σε μεγαλύτερες ηλικίες, κυρίως μετά την τρίτη δεκαετία, την διατηρεί σε φυσιολογικά επίπεδα (McKinney et al. 2016). Επιπροσθέτως η άσκηση μειώνει τους κινδύνους για την εμφάνιση Καρδιαγγειακής Νόσου και παχυσαρκίας (Durstine et al. 2013). Όσον αφορά στην άσκηση, αυτή μπορεί να έχει επαγγελματικό ή ερασιτεχνικό χαρακτήρα, μπορεί να υλοποιείται μέσω προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού, μπορεί να έχει τη μορφή φυσικής δραστηριότητας, ή τη μορφή παιχνιδιών (Elias, Dunning 1998).

Κατ' ακολουθίαν καθίσταται επιτακτική η ανάγκη αποσαφήνισης των όρων “Φυσική δραστηριότητα”, “Άσκηση” και “Άθληση”. Συνεπώς, με το όρο φυσική δραστηριότητα νοείται το σύνολο των σωματικών κινήσεων ως παραγόμενο έργο των σκελετικών μύων που απαιτούν ενεργειακή δαπάνη (Caspersen, Powell, Christensen 1985). Τέτοιες δραστηριότητες είναι το περπάτημα (το δημοφιλέστερο είδος φυσικής δραστηριότητας στην Τρίτη ηλικία), οικιακές εργασίες, το ανέβασμα σκάλας, κηπουρική κλπ. Απεναντίας, με τον όρο άσκηση νοείται κάθε είδος προγραμματισμένης, με συγκεκριμένη δομή, συχνότητα και στόχους φυσική δραστηριότητα η οποία αποσκοπεί στην βελτίωση της υγείας και της φυσικής κατάστασης (Corbin, Lindsey, & Welk 2001; Harris, Elbourn, Aygerinos, 2005). Συνήθεις μορφές άσκησης είναι το τρέξιμο, η κολύμβηση, τα ελεύθερα βάρη, το pilates, το αερόμπικ, η κωπηλασία, η πετοσφαίριση, η αντισφαίριση κλπ. Παρ’ όλα αυτά, όταν ο χαρακτήρας της άσκησης αλλάζει και γίνεται ανταγωνιστικός και πλέον στόχος γίνεται η επίτευξη της ύψιστης σωματικής απόδοσης, αναφερόμαστε στον όρο “άθληση”. Συνεπώς, η άθληση υλοποιείται συστηματικά, με κύριο στόχο την ύψιστη σωματική απόδοση, ακολουθώντας συγκεκριμένο τρόπο και κατάλληλη μεθοδολογία και παιδαγωγική (Ζέρβας 1993).

Αξίζει να σημειωθεί πως η φυσική δραστηριότητα, οι διάφορες μορφές άσκησης και ο αθλητισμός στην υγιή του μορφή, προσφέρουν πολλαπλά οφέλη στην υγεία των αθλουμένων. Σε μία προσπάθεια ορισμού του όρου “υγεία”, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, στις βασικές αρχές που αποτυπώνονται στο καταστατικό του, αναφέρει την κατάσταση του ατόμου η οποία διέπεται από πλήρη σωματική, νοητική και κοινωνική ευεξία και δεν περιορίζεται στην απουσία

εμφάνισης κάποιας είτε νόσου είτε αναπηρίας. Με την σειρά τους οι ερευνητές Aygerinos, Harris και Elbourn (2005), αναφέρονται στην υγεία ως την πνευματική και φυσική ευεξία κτου η οποία δείχνει να σχετίζεται άμεσα και καθορίζει σε μεγάλο βαθμό με την προληψη διαφόρων ασθενειών αλλά και τη μείωση των κινδύνων νοσηρότητας. Σε κάθε περίπτωση, είτε γίνεται σε ανοικτούς χώρους άθλησης, είτε σε κλειστούς οργανωμένους αθλητικούς χώρους, είτε στο φυσικό περιβάλλον, η ασφάλεια των αθλούμενων πρέπει να αποτελεί πρωτεύουσα προτεραιότητα. Με τον όρο: “ασφάλεια των αθλούμενων” εννοούμε την προστασία της υγείας και τη διασφάλιση της ασφάλειάς τους κατά την διάρκεια πραγματοποίησης ασκήσεων ή φυσικής δραστηριότητας εντός επιλεγμένου αθλητικού χώρου. Η ασφάλεια αθλούμενων επιτυγχάνεται μέσα από αποτελεσματικές διαδικασίες πρόληψης δυνητικά βλαπτικών παραγόντων, τη σωστή οργάνωση, την επαρκή εκπαίδευση του προσωπικού και τη σωστή ενημέρωση εκείνων που κάνουν χρήση του χώρου άθλησης.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, παράγοντες όπως φύλο, ηλικία αλλά και ο βαθμός ευαισθητοποίησης και γνώσεων επί θεμάτων ασφάλειας δείχνουν να επηρεάζουν την υγεία, την ασφάλεια αλλά και τη συμπεριφορά των ανθρώπων στον χώρο εργασίας (Stergioulas & Tripolitsioti, 2012). Όπως συμβαίνει στους χώρους εργασίας, έτσι και στους οργανωμένους χώρους άθλησης, οι παραπάνω παράγοντες παίζουν καταλυτικό ρόλο στην εξασφάλιση της βέλτιστης απόδοσης των ασκούμενων, της προστασίας τους από τραυματισμούς και την αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων (Reilly, 2005).

Σύμφωνα με τους Timpka, Ekstrand & Svanström, L (2006), η προώθηση της ασφάλειας σε οργανωμένους χώρους άθλησης στην Κοινότητα, συμπεριλαμβανομένων των επαγγελματικών και ψυχαγωγικών αθλημάτων, όπως και η πρόληψη των τραυματισμών είναι ύψιστης σημασίας. Οι ερευνητές τονίζουν την ανάγκη για εφαρμογή ειδικών παρεμβάσεων όσον αφορά σε διαρθρωτικά ή εκπαιδευτικά μέτρα, ώστε η προώθηση της αθλητικής ασφάλειας να είναι επιτυχημένη. Όπως οι ίδιοι διατυπώνουν, τα ολοκληρωμένα προγράμματα προώθησης της αθλητικής ασφάλειας απαιτούν τόσο την ευρύτερη εξέταση του μεμονωμένου αθλητή, όσο και γενικότερες πολιτικές και κατανομή πόρων για τη συντονισμένη εφαρμογή των δράσεων του προγράμματος. Οι αρχές που είναι υπεύθυνες για τις αθλητικές εγκαταστάσεις και τις νομοθεσίες στην κοινωνία των πολιτών πρέπει επίσης να παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ασφάλεια στο αθλητικό περιβάλλον. Το πρόβλημα των αθλητικών τραυματισμών πρέπει να αντιμετωπιστεί σε συνεργασία με τους φορείς των Κοινοτήτων ενώ περισσότερη εστίαση πρέπει να δοθεί στα επαγγελματικά αθλήματα τα οποία συχνά δεν είναι το ίδιο αντιμετωπίσιμα σε ζητήματα ασφάλειας σε σχέση με άλλους τομείς της επαγγελματικής ζωής.

Η ανάγκη για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στο πλαίσιο ασφάλειας στον αθλητισμό μελετάται και από τους Finch & Donaldson (2010), οι οποίοι εστιάζουν στην έρευνά τους στη σημασία ύπαρξης κατάλληλων παρεμβάσεων κατάρτισης του προπονητή στο πλαίσιο εφαρμογής του κοινοτικού αθλητισμού και στη συμβολή τους στην υλοποίηση της αθλητικής ασφάλειας, καθώς και άλλων παρεμβάσεων στην υγεία. Μία από τις παρεμβάσεις πρόληψης τραυματισμών που λαμβάνουν σήμερα μεγάλη προσοχή στη διεθνή βιβλιογραφία είναι τα ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα άσκησης για την πρόληψη τραυματισμών των κάτω άκρων, και ειδικότερα οι τραυματισμοί σε γόνατο και αστράγαλο, σύμφωνα με τους Bahr & Krosshaug

(2005). Οι τελευταίοι ανέδειξαν στην έρευνα τους πως κλειδί για την αποφυγή τέτοιων τραυματισμών είναι η ύπαρξη ειδικών προγραμμάτων πρόληψης, είτε μέσω κατάρτισης είτε με άλλα προληπτικά μέτρα, αλλά και η εις βάθος των αιτιών των τραυματισμών, με την αντίστοιχη επίγνωση των παράγοντων που εμπλέκονται σε αυτό. Τέτοιοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τόσο την υγεία όσο και την ασφάλεια των αθλουμένων (Yassi, Kjellström, de Kok, Guidotti 2001). Οι παράγοντες αυτοί κατηγοριοποιούνται ως ακολούθως:

- Φυσικοί παράγοντες (θόρυβος, φωτισμός, σκόνη)
- Χημικοί παράγοντες (τοξικές ουσίες, καρκινογόνες ουσίες)
- Βιολογικοί παράγοντες (μικρόβια, ιοί, βακτήρια)
- Εργονομικοί παράγοντες (κτηριακές εγκαταστάσεις, μηχανήματα)
- Ψυχολογικοί παράγοντες (ψυχολογικό στρες, φοβίες, διαταραχές πανικού)

Όσον αφορά στο περιβάλλον άθλησης, μέσα από την πρόληψη και τη σωστή κατασκευή και οργάνωση ενός αθλητικού χώρου, στοχεύουμε στην εξάλειψη ή ελαχιστοποίηση όλων των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία και ασφάλεια των αθλούμενων. Βελτιώνοντας δε ορισμένους τομείς όπως εκείνους που επηρεάζουν τα κτηριακά και την εργονομία, μπορούμε άμεσα να μετατρέσουμε του τομείς αυτούς σε μοχλούς ελέγχου και βελτίωσης όλων των προαναφερθέντων παραγόντων. Ειδικότερα για τους κλειστούς οργανωμένους χώρους άθλησης, πρέπει να πληρούνται συγκεκριμένες προδιαγραφές (ΦΕΚ 3568/Β/10-10-2017; ΦΕΚ Α' 221/13-10-2006), οι οποίες αφορούν: Στην κατασκευή των κτιρίων και τον σχεδιασμό της πρόσβασης προς τους αθλητικούς χώρους έτσι ώστε να παρέχεται η δυνατότητα εξυπηρέτησης ατόμων με ειδικές ανάγκες, στη σταθερότητα, στην αντοχή και στην αντισεισμικότητα των κτηρίων, στις ηλεκτρικές εγκαταστάσεις, στις οδούς διαφυγής και στις εξόδους κινδύνου, στην πυρανίχνευση και στα μέσα πυρόσβεσης (βλέπε εικόνες 1-2), στον εξαερισμό, στη θερμοκρασία και την υγρασία (βλέπε εικόνες 3-4), στον φυσικό και τεχνητό φωτισμό, στα δάπεδα, στους τοίχους και στις οροφές, στα παράθυρα και στους φεγγίτες, στις πόρτες, στις διαστάσεις και στον όγκο αέρα, στα αποδυτήρια, στα λουτρά και στους νιπτήρες, στις τουαλέτες. Επιπλέον, ο κύριος και ο βοηθητικός εξοπλισμός που χρησιμοποιείται σε έναν οργανωμένο χώρο άθλησης, απαιτείται να είναι χωροταξικά τοποθετημένος στον αθλητικό χώρο με έμφαση στη λειτουργικότητα, στην άνεση και κυρίως στην ασφάλεια. Επιπροσθέτως, πρέπει να είναι ποιοτικά φτιαγμένος από κατάλληλα υλικά, να είναι εργονομικά σχεδιασμένος για την αποφυγή τραυματισμών και να συντηρείται σχολαστικά προς όφελος της ασφάλειας των αθλουμένων.



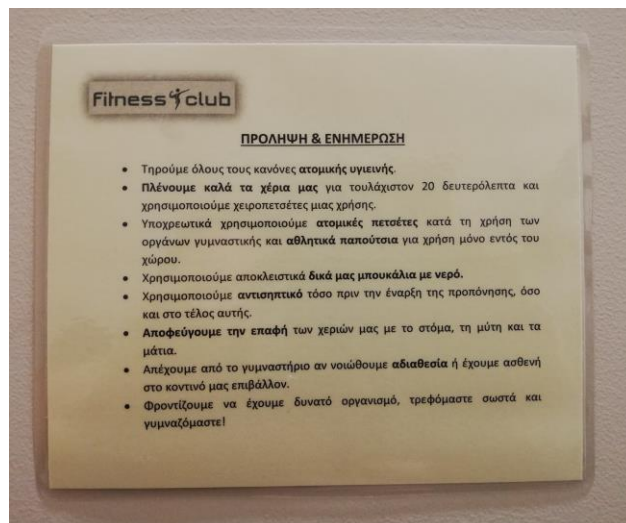
Εικόνα 1: Πυροσβεστήρας ο οποίος συνοδεύεται από την κατάλληλη σήμανση.



Εικόνα 2: Πυροσβεστήρας ο οποίος συνοδεύεται από την κατάλληλη σήμανση.



Εικόνα 3: Όργανο ένδειξης θερμοκρασίας και υγρασίας.



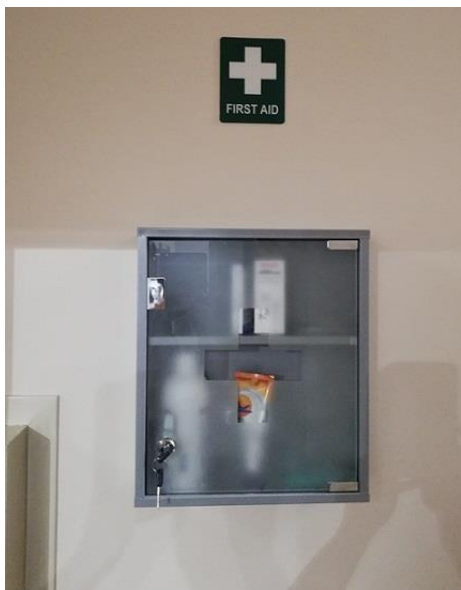
Εικόνα 4: Οδηγίες ενημέρωσης και πρόληψης για τους αθλούμενους.

Σύμφωνα με σχετικές οδηγίες που εξεδόθηκαν το 2003 από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Special Olympics, αναφορικά με την ασφάλεια και τη διαχείριση κινδύνων στον αθλητισμό, ο αθλητικός εξοπλισμός πρέπει να είναι σωστά σχεδιασμένος και κατασκευασμένος βάσει των

τυπικών προδιαγραφών των αρμόδιων αθλητικών φορέων και να είναι κατάλληλος ως προς το είδος της προπόνησης και τη φύση της άσκησης που επιλέγει ο αθλούμενος. Επιπλέον, πρέπει να:

- Μπορεί να προσαρμοστεί/ταιριάζει σωστά στο κάθε άτομο.
- Υπάρχει επαρκής ποσότητα εξοπλισμού.
- Να ελέγχεται για την καταλληλότητά του ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Είναι σωστά τοποθετημένος στον αθλητικό χώρο για την διευκόλυνση των αθλουμένων, την αποφυγή ατυχημάτων και τη βέλτιστη δυνατή αποτελεσματικότητα.

Επίσης, ιδιαίτερη σημασία πρέπει να δοθεί στην προμήθεια και οργάνωση του εξοπλισμού πρώτων βοηθειών (βλέπε εικόνα 5-6). Πρέπει να είναι κατάλληλος, πλήρης, σε καλή κατάσταση και σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία. Στο ΦΕΚ Β' 2562/11-10-2013, Αριθμ. οικ. 32205/Δ10.96, Άρθρο 1, αναφέρονται λεπτομερώς τι πρέπει να συμπεριλαμβάνει ένας σταθμός πρώτων βοηθειών και φαρμακείου, σε έναν χώρο εργασίας.



Εικόνα 5: Κουτί πρώτων βοηθειών με ιατρικά αναλώσιμα.



Εικόνα 6: Ειδική τσάντα που περιλαμβάνει εξοπλισμό πρώτων βοηθειών

Αναμφίβολα είναι στην ίδια τη φύση της άθλησης ο βαθμός επικινδυνότητας αλλά και ασφάλειας των συμμετεχόντων σε αθλητικές δραστηριότητες (The Australian Fitness Industry, 2014). Εξάλλου, όσον αφορά τους επαγγελματίες στο χώρο του αθλητισμού, ήτοι Ειδικούς

Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, και προπονητές, οι παρακάτω παράγοντες παίζουν καθοριστικό ρόλο στην προάσπιση της υγείας και τη διατήρηση της ασφάλειας των αθλούμενων:

1. Καλή γνώση του αντικειμένου της Φυσικής Αγωγής, επαρκής κατάρτιση και εξειδίκευση σε επιμέρους αθλήματα/αθλητικές δραστηριότητες.
2. Συνεχής παρακολούθηση των αθλούμενων και καθοδήγηση για τη σωστή χρήση των χώρων, του αθλητικού εξοπλισμού και των μηχανημάτων.
3. Ικανότητα εφαρμογής κατάλληλων προγραμμάτων προπόνησης προκειμένου να επιτευχθούν, μετρήσιμοι μεσοπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι των αθλούμενων/αθλητών.
4. Καλή γνώση, πιστοποιημένη εκπαίδευση και εμπειρία σε θέματα πρώτων βοηθειών (International Labour Office, 1987).

Το προσωπικό των οργανωμένων χώρων άθλησης πρέπει να έχει πιστοποιημένη εκπαίδευση και εμπειρία στις πρώτες βοήθειες, συμπεριλαμβανομένης της καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (Cardio Pulmonary Resuscitation). Το αντικείμενο των πρώτων βοηθειών καθορίζεται λαμβάνοντας υπόψη συγκεκριμένους αυστηρά προδιαγεγραμμένους στόχους και υλοποιείται μέσα από συγκεκριμένα στάδια δράσης (Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών Γιατρών του Κόσμου, 2016):

- Ασφαλής προσέγγιση
- Αξιολόγηση/εκτίμηση της κατάστασης του πάσχοντα
- Κλήση εξειδικευμένης βοήθειας (εφόσον απαιτείται)
- Βασική υποστήριξη της ζωής του πάσχοντα/προσφορά πρώτων βοηθειών.
- Οι επαγγελματίες στο χώρο του αθλητισμού πρέπει να δύνανται να ενεργήσουν αποτελεσματικά ως ακολούθως:
- Έλεγχος επιπέδου αναπνοής και κυκλοφορίας
- Εφαρμογή καρδιοαναπνευστικής ανάνηψης ή καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης
- Αντιμετώπιση τραυμάτων, κοψιμάτων εκδορών ή ακατάσχετης αιμορραγίας
- Πρόληψη σοκ
- Παροχή φροντίδας σε περιπτώσεις τραυματισμού ματιών
- Αντιμετώπιση εγκαυμάτων

Σε κάθε περίπτωση η ασφάλεια στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για τη συνέχιση της συμμετοχής στον αθλητισμό, καθώς και για τη διατήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής. Επομένως γίνεται αντιληπτό ότι η πρόληψη, η μείωση και ο έλεγχος των τραυματισμών στον αθλητισμό αποτελούν σημαντικούς στόχους για το σύνολο των μελών της σύγχρονης κοινωνίας. Η ανάγκη για περαιτέρω έρευνα σχετικά με την πρόληψη τραυματισμών στους οργανωμένους χώρους άθλησης αποτελεί αντικείμενο εστίασης των Verhagen, van Stralen & van Mechelen (2010), οι οποίοι τονίζουν την ανάγκη για μια πιο συμπεριφορική προσέγγιση όσον αφορά στην πραγματική πρόληψη των τραυματισμών των αθλούμενων. Ωστόσο, όπως διατυπώνουν, ο ρόλος της συμπεριφοράς στην πρόληψη των τραυματισμών στους οργανωμένους χώρους άθλησης παραμένει υπό έρευνα. Οι παραπάνω ερευνητές τονίζουν τη σημασία της πρόληψης των τραυματισμών των αθλούμενων, διατυπώνοντας πως η συμπεριφορά επηρεάζει τους παράγοντες κινδύνου και τους μηχανισμούς τραυματισμού, διαπίστωση που δεν αφορά μόνο τον ίδιο τον αθλητή, αλλά και τον προπονητή, τον διαιτητή, τον φυσικοθεραπευτή κ.ά. Επιπλέον, οι πολλαπλές συμπεριφορές συχνά δρουν μαζί. Ορισμένοι τύποι συμπεριφοράς μπορούν να επηρεάσουν άμεσα τον κίνδυνο τραυματισμού και αποτελούν σημαντικό παράγοντα κινδύνου. Τα προληπτικά μέτρα είναι αναγκαία για την επίτευξη μεγαλύτερης αποτελεσματικότητας στην ασφάλεια και την αποφυγή των τραυματισμών.

Εξετάζοντας τον ρόλο των δημογραφικών στοιχείων και την επίδρασή τους στις αντιλήψεις των ατόμων περί άθλησης σε οργανωμένους χώρους, έρευνα των Powell, Slater, Chaloupka & Harper (2006), η οποία μελέτησε τις αντιλήψεις αθλούμενων σε εγκαταστάσεις άθλησης σε γειτονιές, σε αθλητικούς συλλόγους και λέσχες αναψυχής, σε εγκαταστάσεις χορού και σε δημόσια γήπεδα γκολφ στις ΗΠΑ, ανέδειξε πως οι συναφείς αθλητικές εγκαταστάσεις ήταν λιγότερο πιθανό να υπάρχουν σε γειτονιές χαμηλότερου εισοδήματος και σε γειτονιές με υψηλότερες αναλογίες φυλετικών μειονοτήτων. Συνεπώς, τα χαμηλότερα επίπεδα αθλητικής δραστηριότητας παρατηρούνται σε πληθυσμούς στους οποίους το κύριο χαρακτηριστικό είναι η χαμηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση και μεταξύ των μειονοτικών πληθυσμών.

Σχετική έρευνα των Jakobsen & Evjen (2018) εξέτασε πώς το φύλο επηρεάζει τη συμμετοχή εφήβων στα οργανωμένα αθλήματα και την αντοχή τους στην άσκηση. Η εν λόγω έρευνα εστίασε σε χώρους άθλησης στη Νορβηγία, διερευνώντας τις αντιλήψεις 368 εφήβων (άνδρες 51% και γυναίκες 49%) ηλικίας μεταξύ 16 και 18 ετών, μέσα από ένα τυποποιημένο

ερωτηματολόγιο. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι οι γυναίκες είναι πιο δραστήριες στα οργανωμένα αθλήματα και στην άσκηση από τους άνδρες. Συνάμα, αναδείχθηκε πως τα εγγενή κίνητρα, όπως το ενδιαφέρον/απόλαυση από την άσκηση και η επάρκεια εξοπλισμού άθλησης, επηρεάζουν τη διαρκή άσκηση στους εφήβους, αλλά το φύλο δεν έχει καμία επιρροή σε αυτό.

Αντίστοιχη μελέτη περί οργανωμένων αθλητικών δραστηριοτήτων και αντιλήψεων μεταξύ των δυο φύλων, η οποία διεξήχθη από τους Craft, Carroll & Lustyk (2014), έδειξε ότι οι γυναίκες (n = 108) ανέφεραν σημαντικά υψηλότερη άσκηση και ποιότητα ζωής από τους άνδρες (n = 72). Οι γυναίκες ανέφεραν πως επιλέγουν την άσκηση σε οργανωμένους χώρους άθλησης ιδίως για την απώλεια βάρους και την τόνωση περισσότερο από τους άνδρες, ενώ οι άνδρες ανέφεραν πως επιλέγουν την άσκηση για την απόλαυση περισσότερο από ό,τι οι γυναίκες. Για τους άνδρες, η άσκηση θεωρείται ως ο πιο σημαντικός παράγοντας που εξασφαλίζει βελτιστοποίηση της ποιότητας ζωής.

Αξιόλογα αποτελέσματα παραθέτει και η ερευνήτρια Magra (2017), η οποία υποστήριξε πως οι γυναίκες ήταν σε μικρότερο βαθμό ικανοποιημένες συγκριτικά με τους άνδρες με τις διατάξεις και τις πολιτικές που εφαρμόζονται, στο πλαίσιο του οργανωμένου αθλητισμού. Επίσης, τα δυο φύλα διέφεραν σημαντικά στις αντιλήψεις αναφορικά με τις εγκαταστάσεις των αποδυτηρίων ανάμεσα στα δυο φύλα, ενώ προβληματισμός υπήρξε αναφορικά με την ισότητα των φύλων στην αθλητική διοίκηση.

ΜΕΘΟΔΟΣ

Πιλοτική Έρευνα

Κατά την χρονική περίοδο Φεβρουαρίου 2018 - Απριλίου 2018, διεξήχθη πιλοτική μελέτη, η οποία υλοποιήθηκε με τη χρήση ερωτηματολογίων σε ένα δείγμα ασφαλείας. Η πιλοτική μελέτη είχε κύριο στόχο τον εντοπισμό κάποιων προβλημάτων κατά τη διάρκεια του αρχικού σχεδιασμού και να επισημάνει ορισμένα αποτελέσματα, τα οποία θα βοηθούσαν περαιτέρω στην προετοιμασία της τελικής έκδοσης του ερωτηματολογίου, το οποίο χρησιμοποιήθηκε στην τελική έρευνα.

Δείγμα

Ο πληθυσμός της συγκεκριμένης έρευνας είναι αθλούμενοι που κάνουν χρήση χώρων υλοποίησης ομαδικών ή ατομικών αθλημάτων, χώρων πραγματοποίησης προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού, χώρων υλοποίησης ομαδικών προγραμμάτων άθλησης, χώρων διδασκαλίας πολεμικών τεχνών και γυμναστηρίων για προπόνηση με αντιστάσεις στο Δήμο Καρπενησίου. Αναφορικά με την ηλικία οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν από 15 έως 65 ετών. Οι αθλούμενοι δεν είχαν συμμετάσχει ξανά σε ανάλογη έρευνα για την εκτίμηση του βαθμού ασφάλειας, την αναγνώριση κινδύνων και την επιλογή μέτρων πρόληψης και ελέγχου της ασφάλειας των ασκούμενων. Το δείγμα για την παρούσα έρευνα αποτέλεσαν 209 αθλούμενοι. Αρχικά μοιράστηκαν ερωτηματολόγια σε 250 ερωτηθέντες ιδιοχείρως. Εντούτοις επιστράφηκαν 229 ερωτηματολόγια ενώ εξ αυτών, 209 ήταν ολοκληρωμένα.

Μέσα συλλογής δεδομένων

Για την συλλογή των δεδομένων στη παρούσα ποσοτική έρευνα, χρησιμοποιήθηκε η πρότυπη κλίμακα εκτίμησης επικινδυνότητας στον εργασιακό χώρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η οποία εξέταζε το επίπεδο υγείας και ασφάλειας των εργαζομένων. Η συγκεκριμένη κλίμακα προσαρμόστηκε σε σημαντικό βαθμό ώστε να ικανοποιεί τις ανάγκες της έρευνας αναφορικά με την ασφάλεια των αθλούμενων σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης. Ο αριθμός

των ερωτήσεων ήταν σχετικά μικρός, ενώ οι δαιτυπώσεις ήταν κατανοητές προκειμένου να διασφαλιστούν υψηλά επίπεδα αξιοπιστίας των απαντήσεων των συμμετεχόντων στην έρευνα.

Το ερωτηματολόγιο (βλέπε παράρτημα Α) περιελάμβανε έξι μέρη: Στο πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου, ζητήθηκε από τους αθλούμενους οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα να απαντήσουν σχετικά με το είδος του ιδιωτικού ή δημόσιου οργανωμένου χώρου άθλησης τον οποίο χρησιμοποιούν (γυμναστήριο για προπόνηση με αντιστάσεις, αθλοχώρο υλοποίησης ομαδικών αθλημάτων, χώρο διδασκαλίας πολεμικών τεχνών, χώρο υλοποίησης προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού). Στο δεύτερο μέρος αντίστοιχα συμπεριελάμβανε 12 ερωτήσεις οι οποίες σχετίζονταν με το περιβάλλον άθλησης όπως για παράδειγμα αν είναι καθαροί οι χώροι και αν υπάρχει πρόσβαση σε άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ). Το τρίτο μέρος περιελάμβανε 4 ερωτήσεις σχετικές με τον εξοπλισμό άθλησης και τον εξοπλισμό των πρώτων βοηθειών. Στο τέταρτο μέρος υπήρχαν 2 ερωτήσεις αναφορικά με την ύπαρξη και χρήση οπτικοακουστικών μέσων και την καταλληλότητά τους. Το πέμπτο μέρος περιελάμβανε 5 ερωτήσεις για τα μέτρα πρόληψης και την αντιμετώπιση κινδύνων στους χώρους άθλησης ενώ στο έκτο υπήρχαν 8 ερωτήσεις που αντλούσαν πληροφορίες σχετικά με το φύλο, την ηλικιακή κατηγορία, την οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο, το είδος επαγγέλματος και τη συχνότητα άθλησης. Ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach α για τις ερωτήσεις ανα παράγοντα του ερωτηματολογίου είχαν τις εξής τιμές: περιβάλλον άθλησης ($\alpha = ,712$), εξοπλισμό ($\alpha = ,689$), οπτικοακουστικά ($\alpha = ,689$) και μέτρα πρόληψης και αντιμετώπιση κινδύνων ($\alpha = ,635$).

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Το δείγμα ευκολίας της έρευνας αποτέλεσαν δημότες αθλούμενοι του Καρπενησίου, καθότι ήταν ο τόπος διαμονής του κύριου συγγραφέα της έρευνας. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν κατά την περίοδο Ιουνίου 2018 - Φεβρουαρίου 2019, μέσω της συμπλήρωσης έντυπων ερωτηματολογίων.

Στατιστική ανάλυση

Τα ερωτηματολόγια αναλύθηκαν μέσω του στατιστικού προγράμματος SPSS 25, αφού πρώτα κωδικοποιήθηκαν και στην συνέχεια αναλύθηκαν με την βοήθεια της περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγραφικά αποτελέσματα

Αναφορικά με τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων για τους χώρους άθλησης όπως φαίνεται και στον πίνακα 1, η πλειοψηφία των αθλουμένων (40,2%) επιλέγει κάποιο χώρο ομαδικών ή ατομικών αθλημάτων. Το 13,4% επιλέγει το γυμναστήριο και το 15,8% κάποιο χώρο υλοποίησης προγραμμάτων αθλητισμού.

Πίνακας 1. Είδος προτίμησης οργανωμένου χώρου άθλησης

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Χώρο ομαδικών ή ατομικών αθλημάτων (κολύμβηση, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο)	84	40,2	40,2	40,2
Γυμναστήριο για προπόνηση με αντιστάσεις (μηχανήματα, ελεύθερα βάρη, ιμάντες, λάστιχα)	28	13,4	13,4	53,6
Χώρο υλοποίησης προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού (Αθλητικοί χώροι σχολείων, οργανωμένοι χώροι άθλησης του Δήμου)	33	15,8	15,8	69,4
Χώρο υλοποίησης ομαδικών προγραμμάτων άθλησης (aerobic, yoga, pilates, zumba)	13	6,2	6,2	75,6
Χώρο διδασκαλίας πολεμικών τεχνών	28	13,4	13,4	89,0
Άλλο	23	11,0	11,0	100,0
Total	209	100,0	100,0	

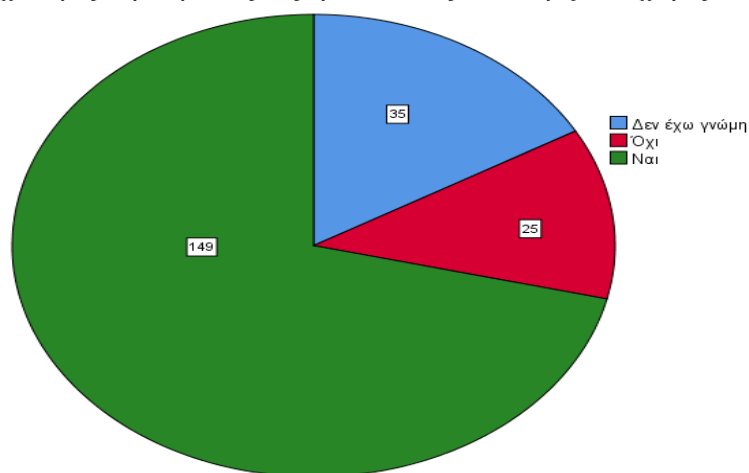
Αντίστοιχα, σύμφωνα με τις αντιλήψεις τους για το μικροκλίμα οι συμμετέχοντες ήταν ικανοποιημένοι σε επίπεδο καταλληλότητας τους σε ποσοστό 58,9%, ενώ σε μικρότερο ποσοστό (35,9%) αναφέρουν την μη καταλληλότητα του. Στο Γράφημα 1 φαίνονατι οι απόψεις των αθλουμένων σχετικά με την καταλληλότητας συνθηκών μικροκλίματος.



Γράφημα 1. Κατάλληλες συνθήκες μικροκλίματος

Αναφορικά με την ύπαρξη πυρασφάλειας Το 12% απάντησε όχι στην ερώτηση αυτή και τέλος το 71,3% απάντησε ναι. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στο Γράφημα 1.

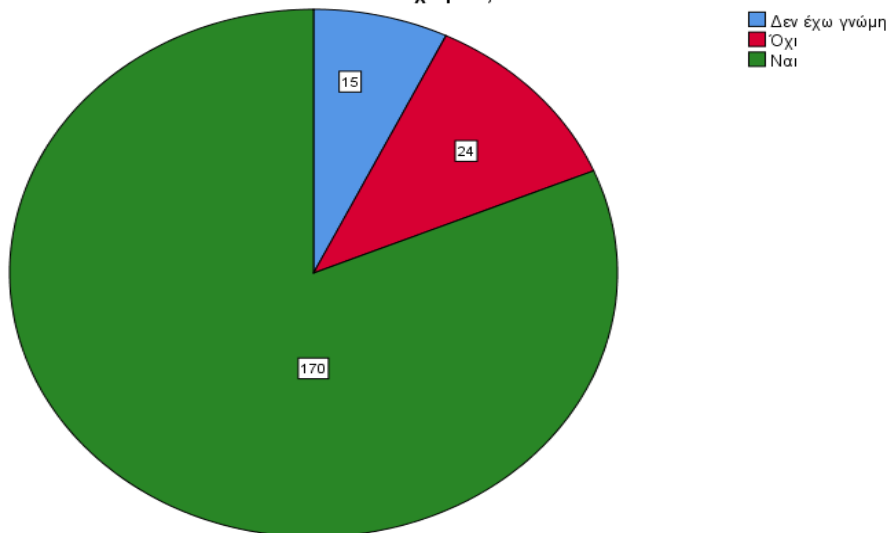
Υπάρχει μηχανισμός πυρασφάλειας στις εγκαταστάσεις που στεγάζεται ο χώρος άθλησης που χρησιμοποιείτε;



Γράφημα 2. Ύπαρξη μηχανισμού πυρασφάλειας στις εγκαταστάσεις που στεγάζεται ο χώρος άθλησης

Αναφορικά με την καταλληλότητα μεγέθους του χώρου άθλησης η συντριπτική πλειοψηφία (81,3%) συμφώνησε ότι ήταν ικανοποιητικός, ενώ σε μικρότερο ποσοστό (7,2%) είχαν αντίθετη γνώμη. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στο Γράφημα 2.

Είναι το μέγεθος του χώρου άθλησης κατάλληλο για τον αριθμό των αθλούμενων που κάνουν χρήση του χώρου;



Γράφημα 3. Μέγεθος του χώρου άθλησης κατάλληλο για τον αριθμό των αθλούμενων

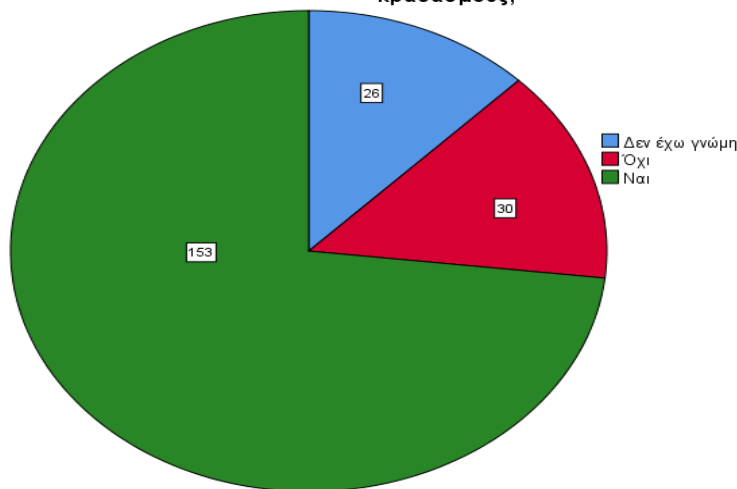
Αναφορικά με την ύπαρξη φυσικού φωτισμού όπως φαίνεται και στο Γράφημα 4 στην πλειοψηφία των χώρων άθλησης των συμμετεχόντων υπήρχε (89,5%) ενώ απουσίαζε σε πολύ μικρότερο ποσοστό (6,7%).



Γράφημα 4. Ύπαρξη φυσικού φωτισμού στους διάφορους χώρους άθλησης

Ανάλογα οι αντιλήψεις των συμμετεχόντων ως προς την καταλληλότητα του πατώματος έδειξαν ότι η πλειοψηφία (73,2%) συμφωνεί ότι είναι κατάλληλο διαθέτοντας ομαλή επιφάνεια, με ικανοποιητικής αντοχής υλικά, το οποίο απορροφά τους κραδασμούς, ενώ ένα μικρό ποσοστό (14,4%) αναφερθηκε στην μη καταλληλότητα του. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στο Γράφημα 5.

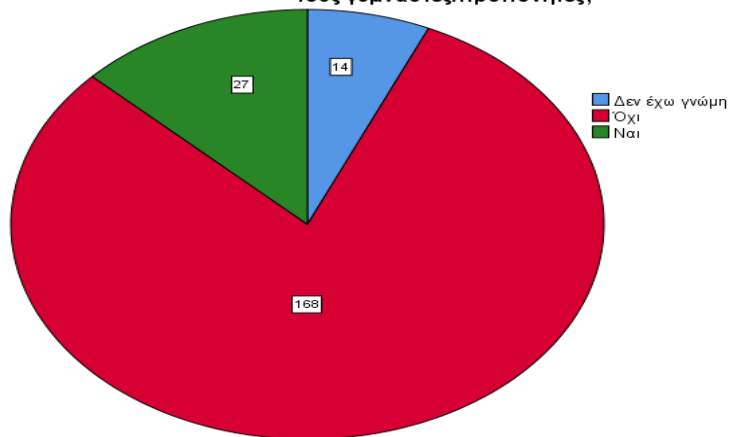
Υπάρχει κατάλληλο πάτωμα, με ομαλή επιφάνεια, με ικανοποιητικής αντοχής υλικά, το οποίο απορροφά τους κραδασμούς;



Γράφημα 5. Ύπαρξη κατάλληλου πατώματος άθλησης

Αναφορικά με την ύπαρξη θορύβου οι περισσότεροι αθλούμενοι (80,4%) συμφωνούσαν ότι δεν υπάρχει θόρυβος που αποσπά την προσοχή των αθλούμενων και εμποδίζει την προφορική επικοινωνία με τους γυμναστές/προπονητές, ενώ σε μικρότερο ποσοστό (12,9%) είχαν αντίθετη γνώμη. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στο Γράφημα 6.

Υπάρχει θόρυβος που αποσπά την προσοχή των αθλούμενων και εμποδίζει την προφορική επικοινωνία με τους γυμναστές/προπονητές;



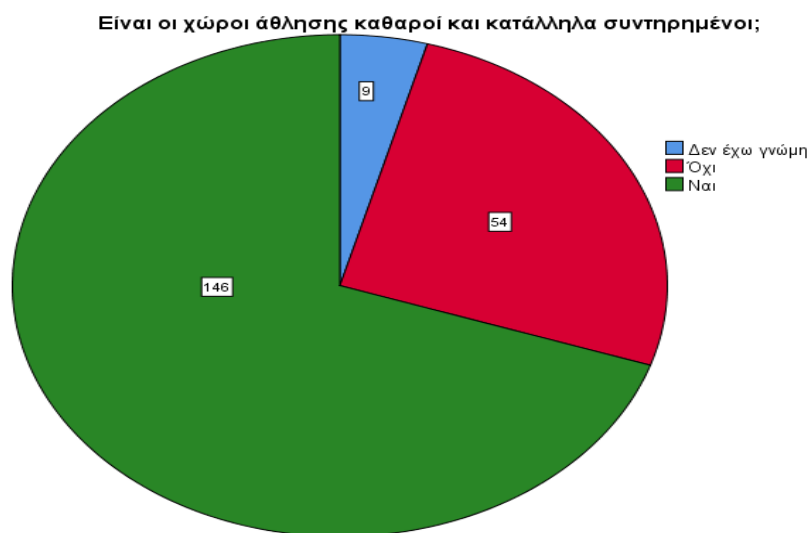
Γράφημα 6. Ύπαρξη θορύβου απόσπασης προσοχής

Ως προς τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια άθλησης και κικδύνους πιθανής πτώσης, οι περισσότεροι συμμετέχοντες (80,4%) στην έρευνα εκτιμούσαν ότι δεν υπήρχαν αντικείμενα τα οποία εμποδίζουν την άθληση και αποτελούν κίνδυνο πτώσης, ενώ αντίστοιχα σε μικρότερο ποσοστό (11,5%) συμφωνούσαν στην ύπαρξη τους. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στο Γράφημα 7.



Γράφημα 7. Ύπαρξη αντικειμένων που εμποδίζουν την άθληση και αποτελούν κίνδυνο πτώσης

Ως προς την τήρηση των κανόνων υγιεινής, η πλειοψηφία των αθλουμένων (69,9%) συμφωνούσαν ότι οι χώροι άθλησης καθαροί τηρώντας τους κανόνες υγιεινής και κατάλληλα συντηρημένοι, ενώ σε μικρότερο ποσοστό (25,8%) διαφωνούσαν. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στο Γράφημα 8.



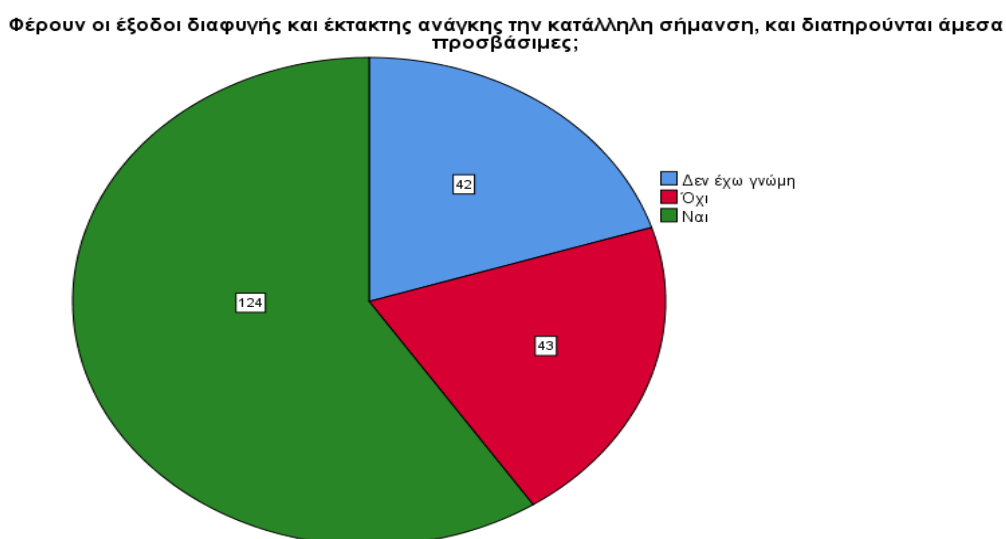
Γράφημα 8. Καθαριότητα χώρων άθλησης

Αντίστοιχα οι αντιλήψεις τους γύρω από τα όργανα γυμναστικής ότι αυτά χρησιμοποιούνται πάντα υπό την επίβλεψη του γυμναστή, η πλειοψηφία (61,7%) είχε θετική γνώμη, ενώ ένα μικρό ποσοστό (17,2%) διαφωνούσε. Οι απαντήσεις των αθλουμένων παρουσιάζονται στο Γράφημα 9.



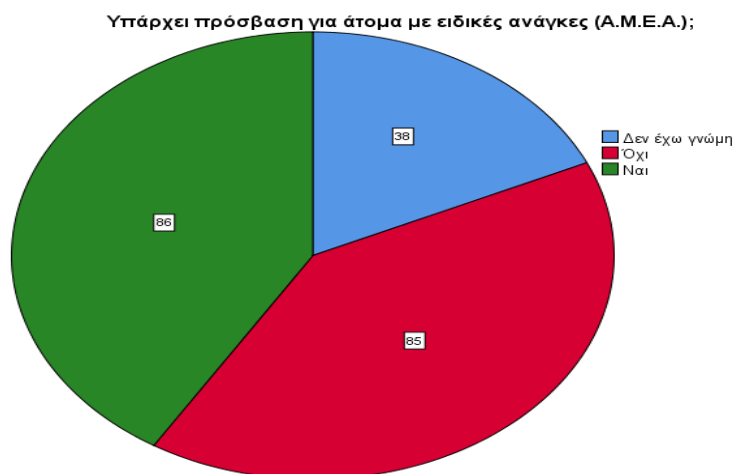
Γράφημα 9. Επίβλεψη γυμναστή στην χρησιμοποίηση των οργάνων γυμναστικής

Αναφορικά με την ύπαρξη σήμανσης εξόδων διαφυγής και έκτακτης ανάγκης και προσβασιμότητα, η πλειοψηφία των αθλουμένων (59,3%) έκρινε ότι ήταν ικανοποιητική, ενώ σε μικρότερο ποσοστό (20,6%) έκρινε ότι υπήρχαν σχετικές ελλείψεις. Οι απαντήσεις των αθλουμένων παρουσιάζονται στο Γράφημα 10.



Γράφημα 10. Κατάλληλη σήμανση εξόδων διαφυγής και έκτακτης ανάγκης

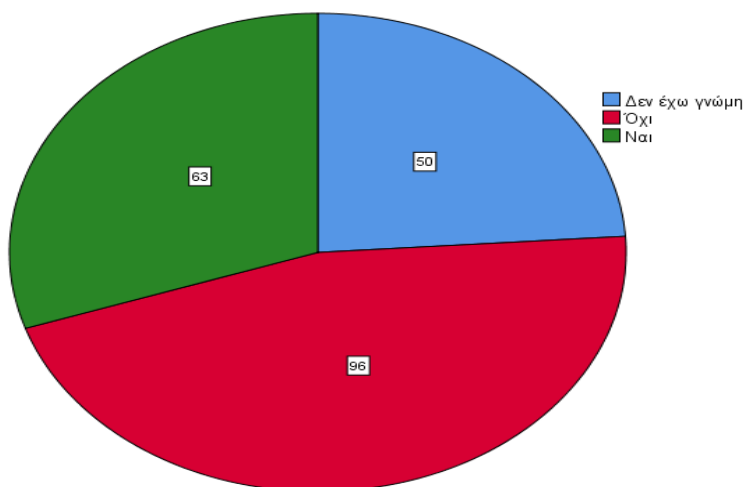
Οι αντιλήψεις των αθλουμένων σε σχέση με την πρόσβαση για άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ) έδειξαν ότι σχεδόν με μικρή διαφορά ένα ποσοστό (41,1%) απάντησε ότι υπήρχε ενώ αντίστοιχα σε ποσοστό 40,7% ότι δεν υπήρχε στους χώρους άθλησης τους. Οι απαντήσεις των αθλουμένων παρουσιάζονται στο Γράφημα 11.



Γράφημα 11. Προσβασιμότητα ατόμων με αναπηρία (ΑμεΑ)

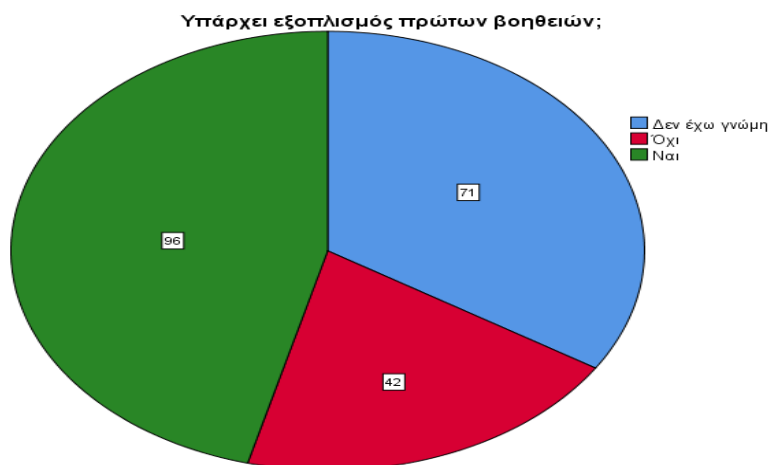
Οι αντιλήψεις των αθλουμένων σε σχέση με την κατάλληλη διαμόρφωση χώρων για άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ) έδειξαν ότι σε μεγαλύτερο ποσοστό (45,9%) δεν είναι κατάλληλα διαμορφωμένοι οι χώροι ώστε να αθλούνται απροβλημάτιστα άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ), ενώ σε μικρότερο ποσοστό (30,1%) συμφώνησαν. Οι απαντήσεις των αθλουμένων παρουσιάζονται στο Γράφημα 12.

Είναι κατάλληλα διαμορφωμένοι οι χώροι ώστε να αθλούνται απροβλημάτιστα άτομα με ειδικές ανάγκες;



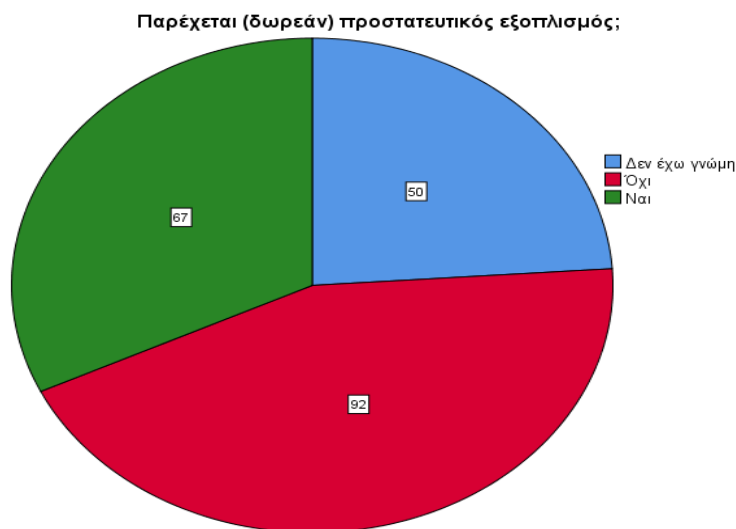
Γράφημα 12. Κατάλληλα διαμορφωμένοι χώροι άθλησης για άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ)

Οι αντιλήψεις των αθλουμένων σε σχέση με την ύπαρξη εξοπλισμού πρώτων βοηθειών έδειξαν ότι σε μεγαλύτερο ποσοστό (45,9%) υπάρχει, ενώ σε μικρότερο ποσοστό (20,1%) ότι απουσιάζει στο χώρο άθλησης. Οι απαντήσεις των αθλουμένων παρουσιάζονται στο Γράφημα 13.



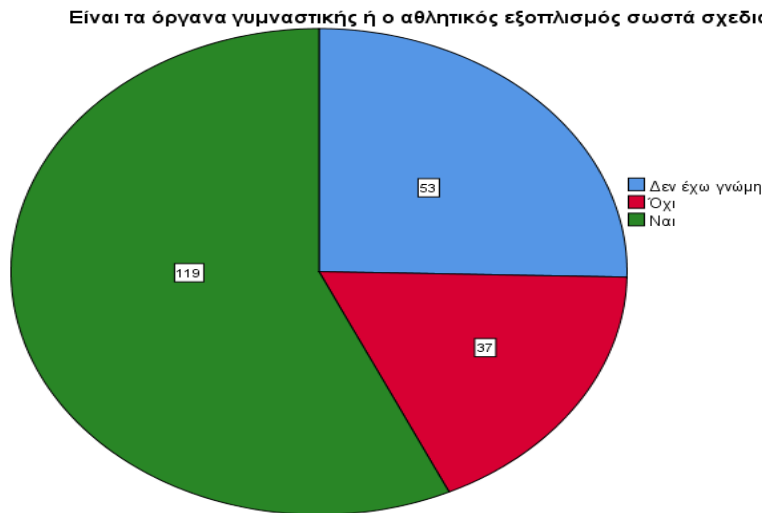
Γράφημα 13. Ύπαρξη εξοπλισμού πρώτων βοηθειών

Επίσης όπως φαίνεται και στο Γράφημα 14 σχετικά με την παροχή προστατευτικού εξοπλισμού, η πλειοψηφία (44%) κρίνει ότι αυτό δεν συμβαίνει σε αντίθεση με ένα μικρότερο ποσοστό (32,1 %) οι οποίοι αναφέρουν ότι τους παρέχεται δωρεάν.



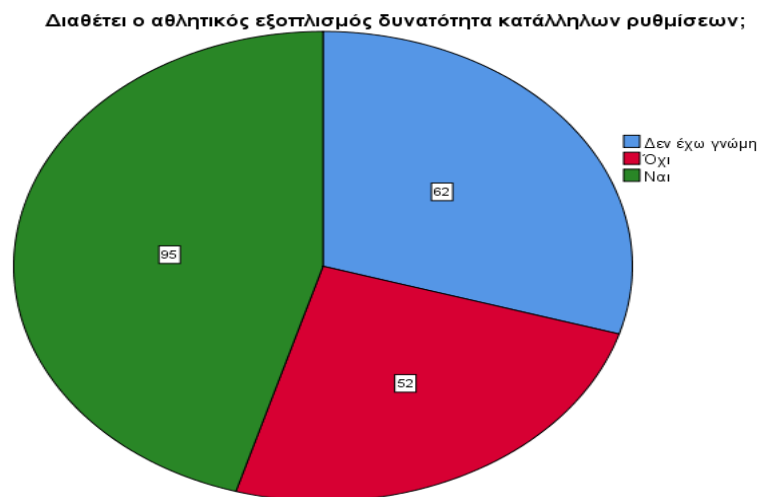
Γράφημα 14. Παροχή προστατευτικού εξοπλισμού

Αντίστοιχα ως προς τον σχεδιασμό των οργάνων εκγύμνασης οι περισσότεροι αθλούμενοι (56,9 %) κρίνουν ότι είναι κατάλληλα σχεδιασμένα τα όργανα γυμναστικής και ο αθλητικός εξοπλισμός, σε αντίθεση με ένα μικρότερο ποσοστό (17,7%) που είχε την αντίθετη άποψη. Οι απαντήσεις των αθλουμένων παρουσιάζονται στο Γράφημα 15.



Γράφημα 15. Κατάλληλος σχεδιασμός οργάνων γυμναστικής και αθλητικού εξοπλισμού

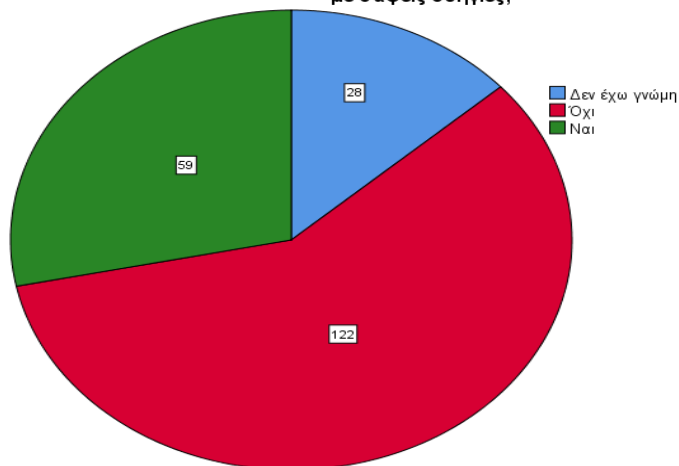
Ως προς την δυνατότητα κατάλληλων ρυθμίσεων προκειμένου να βελτιστοποιούνται τα αποτελέσματα και να αποφεύγονται πιθανοί τραυματισμοί, η πλειοψηφία (45,5%) απάντησε θετικά, ενώ σε ποσοστό (24,9%) αρνητικά. Οι απαντήσεις των αθλουμένων παρουσιάζονται στο Γράφημα 16.



Γράφημα 16. Δυνατότητα κατάλληλων ρυθμίσεων αθλητικού εξοπλισμού

Αναφορικά με την ύπαρξη οπτικοακουστικών μέσων όπου προβάλλονται προγράμματα και πληροφορίες ασφαλούς εκγύμνασης με σαφείς οδηγίες, όπως φαίνεται και στο Γραφημα 17 οι αθλούμενοι κρίνουν σε μεγαλύτερο βαθμό (58,4%) ότι δεν υπάρχουν, ενώ ένα μικρό ποσοστό (28,2 %) συμφωνεί ότι υπάρχουν στους χώρους άθλησης τους.

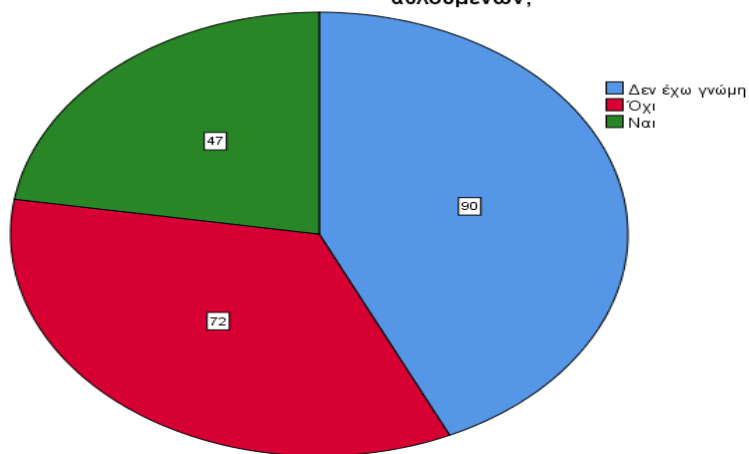
Υπάρχουν οπτικοακουστικά μέσα όπου προβάλλονται προγράμματα και πληροφορίες ασφαλούς εκγύμνασης με σαφείς οδηγίες;



Γράφημα 17. Ύπαρξη οπτικοακουστικών μέσων

Σχετικά με το περιεχόμενο των προγραμμάτων που προβάλλονται από τα οπτικοακουστικά μέσα, η πλειοψηφία (34,4%) των αθλούμενων κρίνει ότι δεν λαμβάνει υπόψη το επίπεδο γνώσης και ικανοτήτων των αθλούμενων, ενώ ένα μικρότερο ποσοστό (22,5 %) συμφωνεί. Οι απαντήσεις των αθλούμενων παρουσιάζονται στο Γράφημα 18.

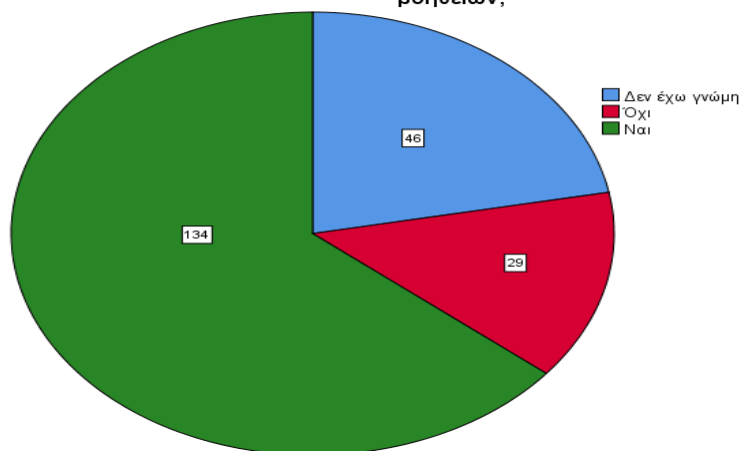
Το περιεχόμενο των προγραμμάτων αυτών, λαμβάνει υπόψη το επίπεδο γνώσης και ικανοτήτων των αθλούμενων;



Γράφημα 18. Περιεχόμενο των αθλητικών προγραμμάτων

Αναφορικά με τον βαθμό εκπαίδευσης στην άμεση παροχή πρώτων βοηθειών, η πλειοψηφία (64,1%) συμφωνεί ότι το προσωπικό εκπαιδευμένο ή υπάρχει εξειδικευμένο προσωπικό στην άμεση παροχή πρώτων βοηθειών, ενώ σε μικρότερο ποσοστό (13,9%) διαφωνεί. Οι απαντήσεις των αθλουμένων παρουσιάζονται στο Γράφημα 19.

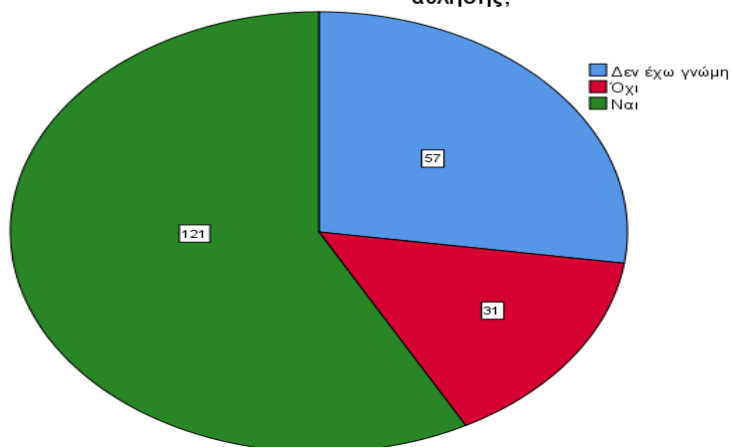
Είναι το προσωπικό εκπαιδευμένο ή υπάρχει εξειδικευμένο προσωπικό στην άμεση παροχή πρώτων βοηθειών;



Γράφημα 19. Εκπαίδευση προσωπικού στην παροχή πρώτων βοηθειών

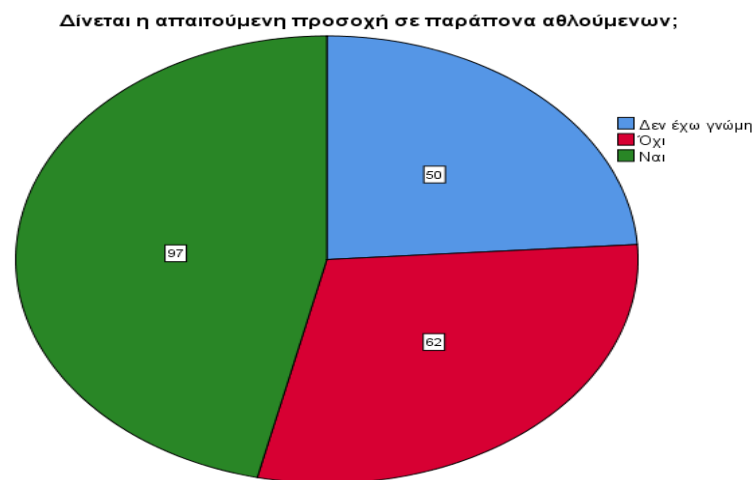
Αναφορικά με την εκπαίδευση και κατάρτιση στο προσωπικό που εργάζεται στα προγράμματα άθλησης όπως φαίνεται και στο Γράφημα 20, οι πλειοψηφία των αθλουμένων (57,9%) κρίνουν ότι η διοίκηση εξασφαλίζει επαρκή εκπαίδευση και κατάρτιση στο προσωπικό που εργάζεται στα προγράμματα άθλησης, ενώ ένα μικρότερο ποσοστό (14,8%) είχαν αντίθετη άποψη.

Εξασφαλίζει η διοίκηση, επαρκή εκπαίδευση και κατάρτιση στο προσωπικό που εργάζεται στα προγράμματα άθλησης;



Γράφημα 20. Εκπαίδευση και κατάρτιση προσωπικού

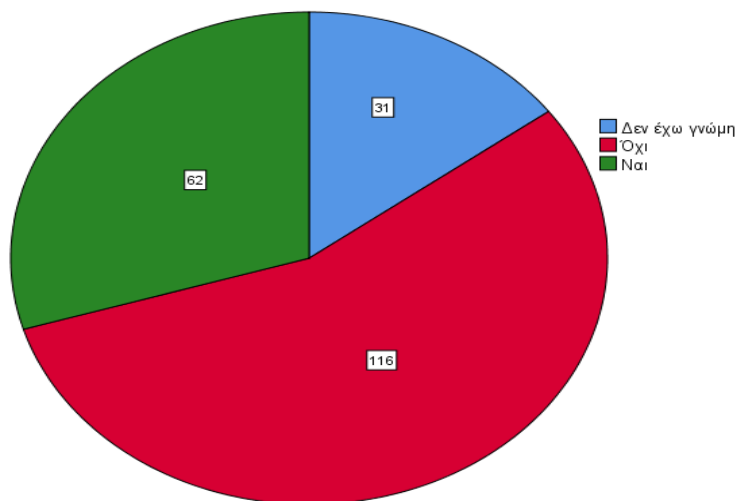
Αναφορικά με τα παράπονα αθλούμενων, οι περισσότεροι αθλούμενοι (46,4%) κρίνουν ότι δίνεται η απαιτούμενη προσοχή, ενώ αντίστοιχα ένα ποσοστό (29,7%) έχουν την αντίθετη άποψη. Οι απαντήσεις των αθλουμένων παρουσιάζονται στο Γράφημα 21.



Γράφημα 21. Αντιμετώπιση παραπόνων αθλουμένων

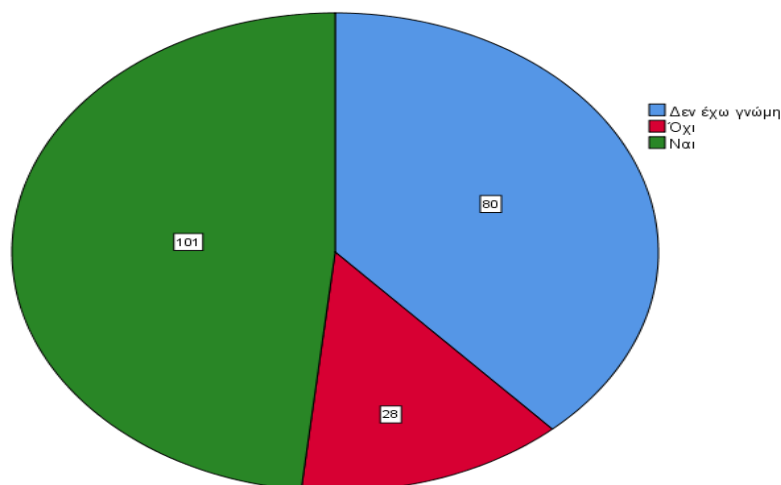
Σχετικά αντίστοιχα για τα παράπονα για μυοσκελετικούς πόνους κατόπιν προπόνησης στον συγκεκριμένο αθλητικό χώρο, ύστερα από συγκεκριμένο αθλητικό πρόγραμμα, οι περισσότεροι αθλούμενοι (55,5%) όπως φαίνεται και στο Γράφημα 22 δεν αναφέρουν την διατύπωση σχετικών παραπόνων, ενώ ένα ποσοστό (29,7%) αναφέρουν.

Έχετε ποτέ παραπονεθεί εσείς ή κάποιος συναθλούμενος σας για μυοσκελετικούς πόνους από προπόνηση;



Γράφημα 22. Παράπονα για μυοσκελετικούς πόνους από προπόνηση

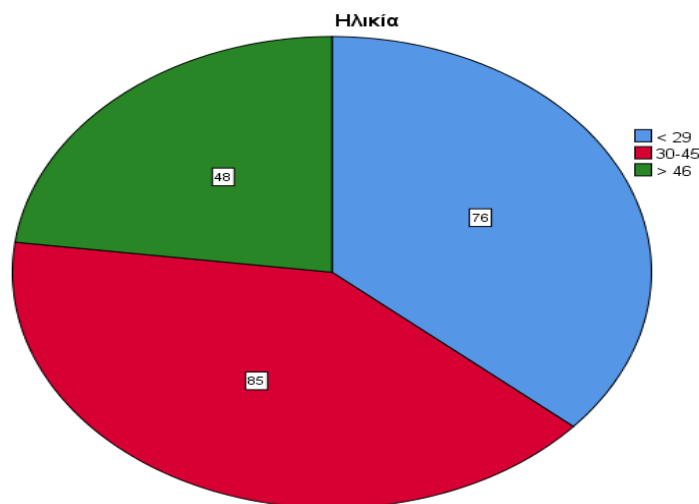
Τέλος, ως προς την εκπαίδευση σε θέματα ασφάλειας και υγείας η πλειοψηφία (48,3%) αναφέρει ότι οι εργαζομενοι είναι κατάλληλα καταρτισμένοι, ενώ ένα ποσοστό (13,4%) κρίνει το αντίθετο. Οι απαντήσεις των αθλουμένων παρουσιάζονται στο Γράφημα 23.



Γράφημα 23. Κατάλληλη εκπαίδευση σε θέματα ασφάλειας και υγείας προσωπικού

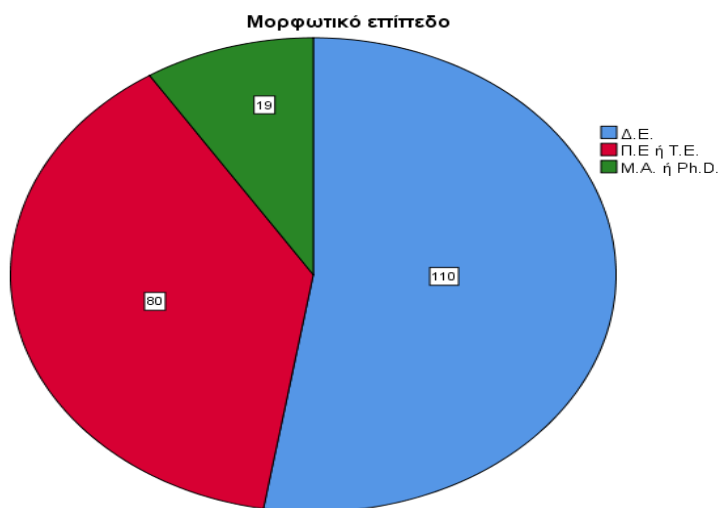
Δημογραφικά στοιχεία αθλουμένων

Η πλειοψηφία του δείγματος αποτελούν από γυναίκες 52,6 % (n = 110 γυναίκες). Ως προς την ηλικία των αθλουμένων όπως φαίνεται και στο Γράφημα 24, η πλειοψηφία ήταν 30 έως 45 ετών.



Γράφημα 24. Ηλικία αθλουμένων

Ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση η πλειοψηφία του δείγματος ήταν παντρεμένοι το 56,9 % (n = 119). Αντίστοιχα, με βάση το μορφωτικό τους επίπεδο οι περισσότεροι αθλούμενοι 52,6% (n = 110) όπως φαίνεται και στο Γράφημα 25 ήταν απόφοιτοι δημοτικής εκπαίδευσης.



Γράφημα 25. Μορφωτικό επίπεδο αθλουμένων

Ενώ αντίστοιχα, οι περισσότεροι αθλούμενοι ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι ή ελεύθεροι επαγγελματίες (53,1%), δημόσιοι υπάλληλοι (25,4%) και μαθητές ή φοιτητές (21,5%). Αναφορικά με την το προφίλ άθλησης τους, οι περισσότεροι πηγαίνουν γυμναστήριο 1-3 χρόνια (55,5%), 4-7 χρόνια (23,4%) και σε μικρότερο ποσοστό (21,1%) πάνω από 8 χρόνια. ως προς την εβδομαδιαία επίσκεψιμότητα τους, το 69,9% πηγαίνει από 2 έως 3 φορές, ένα 19,6% πάνω από 4 φορές και τέλος το 10,5% πηγαίνει τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα. Τέλος, το 48,3% των αθλουμένων γυμνάζεται ημερησίως από 1,5 έως 2 ώρες, το 42,1% μία ώρα και το 9,6% πάνω από 2 ώρες.

Αντιλήψεις συμμετεχόντων ως προς το φύλο

Με την βοήθεια της ανάλυσης t-test βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τις αντιλήψεις τους για το περιβάλλον άθλησης $t(207) = 2.74, p = ,007$, με τους άνδρες να αποτιμούν καλύτερα το περιβάλλον άθλησης ($M = 17,86, T.A = 3,50$) σε σχέση με τις γυναίκες ($M = 16,49, T.A = 3,68$). Επίσης, τα δύο φύλα διέφεραν σημαντικά και στις αντιλήψεις τους σχετικά με τα μέτρα πρόληψης και την

αντιμετώπιση κινδύνων $t(207) = 2.02, p = ,045$, οι άνδρες εξίσουν αποτιμούν καλύτερα τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης κινδύνων ($M = 6,61, T.A = 2,58$) σε σχέση με τις γυναίκες ($M = 5,86, T.A = 2,66$). Και ως προς την εκτίμηση του εξοπλισμού υπήρχε σημαντική διαφορά $t(207) = 3.00, p = ,003$, και εδώ το αντρικό φύλο εκτιμούν καλύτερη την κατάσταση του εξοπλισμού ($M = 5,19, T.A = 2,36$) συγκρινόμενοι με τις γυναίκες ($M = 4,21, T.A = 2,37$). Σημαντικές διαφορές εξίσου εντοπίστηκαν ως προς τις αντιλήψεις τους για τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων $t(207) = 2.27, p = ,024$, όπου οι άνδρες αποτιμούν καλύτερα τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων ($M = 2,14, T.A = 1,15$) συγκριτικά με τις γυναίκες ($M = 1,76, T.A = 1,24$).

Αντιλήψεις συμμετεχόντων ως προς την οικογενεακή κατάσταση

Με την βοήθεια της ανάλυσης t-test βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ έγγαμων και άγαμων /χωρισμένων στις εξής διαστάσεις: στο περιβάλλον άθλησης $t(207) = 3.14, p = ,002$, με τους χωρισμένους/άγαμους να κρίνουν καλύτερα το περιβάλλον της άθλησης ($M = 18,03, T.A = 3,57$) σε σχέση με τους παντρεμένους ($M = 16,46, T.A = 3,58$), για τα μέτρα πρόληψης και την αντιμετώπιση κινδύνων $t(207) = 2,09, p = ,038$, με τους χωρισμένους/άγαμους να κρίνουν καλύτερα τη λήψη μέτρων και αντιμετώπισης κινδύνων στους χώρους άθλησης ($M = 6,64, T.A = 2,70$) σε σχέση με τους παντρεμένους ($M = 5,89, T.A = 2,56$), καθώς επίσης και για τον εξοπλισμό $t(207) = 4,18, p = ,000$, με τους χωρισμένους/άγαμους να κρίνουν καλύτερα κατάσταση του εξοπλισμού στους χώρους άθλησης ($M = 5,44, T.A = 2,39$) σε σχέση με τους παντρεμένους ($M = 4,09, T.A = 2,27$), αλλά και για τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων $t(207) = 3,08, p = ,002$, όπου και εδώ οι άγαμοι εκτιμούν σε μεγαλύτερο βαθμό την χρήση των οπτικοακουστικών μέσων ($M = 2,23, T.A = 1,25$) σε σχέση με τους έγγαμους ($M = 1,73, T.A = 1,14$).

Αντιλήψεις συμμετεχόντων ως προς μορφωτικό και επαγγελματικό επίπεδο

Αναλύσεις ANOVA δεν έδειξαν καμία στατιστικά σημαντική διαφορά στις αντιλήψεις των αθλούμενων σχετικά με την ασφάλεια τους ως προς το διαφορετικό μορφωτικό επίπεδο στο οποίο άνηκαν ούτε και ως προς την επαγγελματική τους κατάσταση.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ/ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Η σωματική άσκηση, όταν συνδυάζεται με κατάλληλη διατροφή, αποτελεί ασπίδα προστασίας κατά σοβαρών νόσων και διαταραχών. Η άσκηση σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης φαίνεται πως αποτελεί την επιλογή όλο και περισσότερων πολιτών σήμερα, καθώς το ελεγχόμενο και κατάλληλα οργανωμένο περιβάλλον σε συνδυασμό με το εξειδικευμένο προσωπικό οδηγούν σε καλύτερα αποτελέσματα, σε μικρότερο χρονικό διάστημα, με μεγαλύτερη ασφάλεια για τους αθλούμενους. Επιπροσθέτως σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους οι συνθήκες άθλησης παραμένουν σχεδόν σταθερές ή οι διακυμάνσεις παρουσιάζουν περιοδικότητες, διευκολύνοντας σημαντικά την κατασκευή και οργάνωση ενός περιβάλλοντος με κύριο στόχο την πρόληψη ατυχημάτων και τη διασφάλιση της υγείας και της σωματικής ακεραιότητας των αθλούμενων.

Παρά τη σημασία της άθλησης σε οργανωμένους χώρους και των προτιμήσεων των πολιτών προς αυτούς, παρατηρείται ανεπάρκεια στη θέσπιση νόμων ή κανονισμών αναφορικά με την άσκηση σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης. Επίσης, ενώ υπάρχουν μέθοδοι εκτίμησης των κινδύνων και τεχνικά πρότυπα για τους εργασιακούς χώρους, δεν ισχύει κάτι τέτοιο για τους χώρους άθλησης. Συνάμα, είναι ελάχιστη η σχετική βιβλιογραφία η οποία αναφέρεται στους κανονισμούς κατασκευής, οργάνωσης και λειτουργίας αθλητικών χώρων, συμπεριλαμβάνοντας παράλληλα εκείνες τις απαραίτητες λεπτομέρειες οι οποίες θα εξασφάλιζαν την ασφαλή και απρόσκοπτη λειτουργία ενός γυμναστηρίου.

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα ερευνητικά πορίσματα, το φύλο, η ηλικία, η ευαισθητοποίηση και η γνώση επί θεμάτων ασφάλειας, οι περιβαλλοντικές συνθήκες και το μικροκλίμα (όπως συμβαίνει στους χώρους εργασίας, έτσι και στους οργανωμένους χώρους άθλησης), είναι παράγοντες που παίζουν καταλυτικό ρόλο στην εξασφάλιση της βέλτιστης απόδοσης των ασκούμενων, της προστασίας τους από τραυματισμούς και την αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων. Η προώθηση της ασφάλειας σε οργανωμένους χώρους άθλησης στην Κοινότητα και η πρόληψη των τραυματισμών είναι ύψιστης σημασίας, τονίζοντας τη σημασία που έχουν τα ολοκληρωμένα προγράμματα προώθησης της αθλητικής ασφάλειας, η συντονισμένη εφαρμογή των δράσεων του προγράμματος από τις αρμόδιες αρχές και η συνεργασία ανάμεσα στους

φορείς. Η ανάγκη για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στο πλαίσιο ασφάλειας στον αθλητισμό μελετάται από τους ερευνητές, εστιάζοντας στη σημασία ύπαρξης κατάλληλων παρεμβάσεων κατάρτισης των πτυχιούχων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και των προπονητών αθλημάτων στο πλαίσιο εφαρμογής του κοινοτικού αθλητισμού και στη συμβολή τους στην υλοποίηση της αθλητικής ασφάλειας, καθώς και άλλων παρεμβάσεων στην υγεία. Κατά συνέπεια η επίτευξη των προκαθορισμένων αθλητικών στόχων των αθλούμενων στο μέγιστο δυνατό βαθμό, με ταυτόχρονη ελαχιστοποίηση ή εξάλειψη της επίδραση των παραγόντων κινδύνου στην υγεία και την ασφάλεια όσον συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και προγράμματα άθλησης, πρέπει να αποτελεί ύψιστη ευθύνη των διοικήσεων των οργανωμένων αθλητικών χώρων και κοινός στόχος των πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής και των προπονητών.

Χρειάζονται ειδικά προγράμματα πρόληψης, είτε μέσω κατάρτισης είτε με άλλα προληπτικά μέτρα, αλλά και εις βάθος κατανόηση των αιτίων των τραυματισμών, λαμβάνοντας υπόψη όλους τους παράγοντες που εμπλέκονται σε αυτό. Η πρόληψη, η μείωση και ο έλεγχος των τραυματισμών στον αθλητισμό αποτελούν σημαντικούς στόχους για την κοινωνία στο σύνολό της. Είναι αναγκαία μια πιο συμπεριφορική προσέγγιση όσον αφορά στην πραγματική πρόληψη των τραυματισμών των αθλούμενων, καθώς η συμπεριφορά επηρεάζει τους παράγοντες κινδύνου και τους μηχανισμούς τραυματισμού, διαπίστωση που δεν αφορά μόνο τον ίδιο τον αθλητή, αλλά και τον προπονητή, τον διαιτητή, τον φυσικοθεραπευτή κ.α. Τα προληπτικά μέτρα είναι αναγκαία για την επίτευξη μεγαλύτερης αποτελεσματικότητας στην ασφάλεια και την αποφυγή των τραυματισμών.

Αναφορικά με τα δημογραφικά στοιχεία και την επίδραση τους στις αντιλήψεις των ατόμων περί άθλησης σε οργανωμένους χώρους, και σύμφωνα με τη σχετική διεθνή βιβλιογραφία, τα χαμηλότερα επίπεδα αθλητικής δραστηριότητας παρατηρούνται μεταξύ πληθυσμών οι οποίοι ανήκουν σε χαμηλά κοινωνικοοικονομικά στρώματα και μεταξύ των μειονοτικών πληθυσμών. Επίσης, οι γυναίκες φαίνεται πως είναι πιο δραστήριες στα οργανωμένα αθλήματα και την άσκηση από τους άνδρες. Ακόμη, τα εγγενή κίνητρα, όπως το ενδιαφέρον/απόλαυση από την άσκηση και η επάρκεια εξοπλισμού άθλησης, επηρεάζουν τη διαρκή άσκηση, αλλά το φύλο δεν έχει καμία επιρροή σε αυτό. Πρόσθετα, οι γυναίκες φαίνεται πως επιλέγουν την άσκηση σε οργανωμένους χώρους άθλησης ιδίως για την απώλεια βάρους και την τόνωση περισσότερο από τους άνδρες, ενώ οι άνδρες επιλέγουν την άσκηση για την απόλαυση περισσότερο από ό, τι οι γυναίκες. Για τους άνδρες, η άσκηση διαδραματίζει ρόλο

μείζονος σημασίας, ως μία συνεχής διαδικασία βελτίωσης της ποιότητας ζωής. Τέλος οι γυναίκες φαίνεται πως είναι λιγότερο ικανοποιημένες με τις διατάξεις και τις πολιτικές που εφαρμόζονται από ό,τι οι άνδρες. Διαφορά παρατηρείται στις αντιλήψεις μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τις εγκαταστάσεις των αποδυτηρίων ενώ προβληματισμός επικρατεί αναφορικά με την ισότητα των φύλων στην αθλητική διοίκηση.

Από τα παραπάνω, είναι εμφανές πως είναι ύψιστης σημασίας η οριοθέτηση των κατάλληλων παρεμβάσεων στους κλειστούς οργανωμένους χώρους άθλησης με στόχο τη βελτίωση της λειτουργικότητας και κυρίως την ελαχιστοποίηση ή και εξάλειψη της επίδρασης των παραγόντων κινδύνου στην υγεία και την ασφάλεια όσων συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και προγράμματα άθλησης. Με βάση το παραπάνω πλαίσιο, και με αναφορά στη μελέτη περίπτωσης του Δήμου Καρπενησίου, η παρούσα έρευνα διερεύνησε τις αντιλήψεις των ασκούμενων σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης του Δήμου Καρπενησίου για το βαθμό ασφάλειας, την αναγνώριση κινδύνων και την επιλογή μέτρων πρόληψης και ελέγχου τους. Έγινε επίσης μελέτη των αντιλήψεών τους σε σχέση με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των αθλούμενων.

Σύμφωνα με την περιγραφική στατιστική ανάλυση, 40,2% (84 άτομα) του δείγματος επιλέγει κάποιο χώρο ομαδικών ή ατομικών αθλημάτων. Το 58,9% (123 άτομα) απάντησε πως υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες μικροκλίματος, το 71,3% (149 άτομα) απάντησε πως υπάρχει μηχανισμός πυρασφάλειας στις εγκαταστάσεις που στεγάζεται ο χώρος άθλησης, το 81,3% (170 άτομα) απάντησε πως το μέγεθος του χώρου άθλησης είναι κατάλληλο για τον αριθμό των αθλούμενων που κάνουν χρήση του χώρου, το 89,5% (187 άτομα) απάντησε θετικά για την ύπαρξη φυσικού φωτισμού και το 73,2% (153 άτομα) απάντησε θετικά για την ύπαρξη κατάλληλου πατώματος. Σε ότι αφορά το θόρυβο, η πλειοψηφία (80,4%) απάντησε πως δεν υπάρχει θόρυβος ο οποίος αποσπά την προσοχή των αθλούμενων και εμποδίζει την επικοινωνία σε προφορικό επίπεδο με τους γυμναστές/προπονητές. Αναφορικά με τα εμπόδια άθλησης/κίνδυνου πτώσης, το 80,4% (168 άτομα) απάντησε πως δεν υπάρχουν αντικείμενα που να αποτελούν εμπόδια άθλησης/ κίνδυνο πτώσης. Το 69,9% (146 άτομα) απάντησε πως οι χώροι άθλησης είναι καθαροί (τηρούνται οι κανόνες υγιεινής) και κατάλληλα συντηρημένοι. Επίσης, συμφώνησαν πως τα όργανα γυμναστικής χρησιμοποιούνται πάντα υπό την επίβλεψη του γυμναστή (61,7%). Σε ό,τι αφορά στη σήμανση εξόδων διαφυγής και έκτακτης ανάγκης, το 59,3% (124 άτομα) απάντησε πως τηρείται, ενώ αναφορικά με το αν υπάρχει πρόσβαση για

άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ), οι απαντήσεις τους είναι σχεδόν ισόποσα μοιρασμένες (το 40,7% απάντησε όχι στην ερώτηση και το 41,1% απάντησε ναι). Αναφορικά με τη διαμόρφωση χώρων για άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ), η πλειοψηφία (45,9%) απάντησε πως δεν υφίσταται. Σε ό,τι αφορά στον εξοπλισμό πρώτων βοηθειών, το 45,9% (96 άτομα) απάντησε πως υπάρχει, ενώ το 44% (92 άτομα) απάντησε πως δεν παρέχεται (δωρεάν) προστατευτικός εξοπλισμός. Για τον σχεδιασμό των οργάνων εκγύμνασης, το 56,9 % (119 άτομα) απάντησε πως ο σχεδιασμός τους είναι σωστός, το 45,5 % (95 άτομα) υποστήριξε πως υπάρχει δυνατότητα κατάλληλων ρυθμίσεων προκειμένου να βελτιστοποιούνται τα αποτελέσματα και να αποφεύγονται πιθανοί τραυματισμοί. Περνώντας στα οπτικοακουστικά μέσα, 58,4% (122 άτομα) απάντησαν πως δεν υπάρχουν οπτικοακουστικά μέσα όπου προβάλλονται προγράμματα και πληροφορίες ασφαλούς εκγύμνασης με σαφείς οδηγίες, ενώ το 34,4% (72 άτομα) απάντησαν πως το περιεχόμενο των προγραμμάτων που προβάλλονται από τα οπτικοακουστικά μέσα δεν λαμβάνει υπόψη το επίπεδο γνώσης και ικανοτήτων των αθλούμενων. Σχετικά με την εκπαίδευση, το 64,1% του δείγματος απάντησαν πως το προσωπικό είναι εκπαιδευμένο ή υπάρχει εξειδικευμένο προσωπικό στην άμεση παροχή πρώτων βοηθειών. Επίσης, το 57,9 % (121 άτομα) διατύπωσε πως η διοίκηση εξασφαλίζει επαρκή εκπαίδευση και κατάρτιση στο προσωπικό που εργάζεται στα προγράμματα άθλησης. Αναφορικά με τα παράπονα, το 46,4 % (97 άτομα) απάντησε πως δίνεται η απαιτούμενη προσοχή σε παράπονα αθλούμενων, με το 55,5% (116 άτομα) να αναφέρει πως δεν έχει παραπονεθεί για μυοσκελετικούς πόνους κατόπιν προπόνησης στον συγκεκριμένο αθλητικό χώρο, ύστερα από συγκεκριμένο αθλητικό πρόγραμμα. Αναφορικά με το ζήτημα της εκπαίδευσης σε θέματα ασφάλειας και υγείας, το 48,3 % απάντησε πως παρέχεται στους εργαζόμενους στα προγράμματα άθλησης κατάλληλη εκπαίδευση σε θέματα ασφάλειας και υγείας. Με βάση τα δημογραφικά στοιχεία ερωτώμενων, την πλειοψηφία του δείγματος αποτελούν οι γυναίκες, τα περισσότερα άτομα είναι μεταξύ 30 και 45 ετών, έγγαμοι, απόφοιτοι δημοτικής εκπαίδευσης, ιδιωτικοί υπάλληλοι ή ελεύθεροι επαγγελματίες. Οι περισσότεροι πηγαίνουν από 1 έως τρία χρόνια στο γυμναστήριο, 2 έως 3 φορές την εβδομάδα και ιδίως για 1,5 έως 2 ώρες τη μέρα.

Τα επαγωγικά αποτελέσματα έδειξαν πως οι αντιλήψεις ανδρών και γυναικών διαφέρουν αναφορικά με το περιβάλλον άθλησης, τα μέτρα πρόληψης, την αντιμετώπιση κινδύνων, τον εξοπλισμό και τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων, όπου σε όλες τις περιπτώσεις οι άνδρες αξιολόγησαν τα παραπάνω θετικότερα από τις γυναίκες. Η διαφοροποίηση των αντιλήψεων ως

προς το φύλο είναι σύμφωνη με τα αποτελέσματα αντίστοιχων ερευνών, αναφορά των οποίων γίνεται στο κεφάλαιο ανασκόπησης της βιβλιογραφίας.

Η ανάλυση έδειξε πως έγγαμοι και άγαμοι / χωρισμένοι διαφέρουν ως προς αντιλήψεις τους για το περιβάλλον άθλησης, για τα μέτρα πρόληψης και την αντιμετώπιση κινδύνων, για τον εξοπλισμό και για τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων, όπου σε όλες τις περιπτώσεις οι άγαμοι / χωρισμένοι αποτιμούν καλύτερα τα παραπάνω από τους έγγαμους. Σχετικά με τις αντιλήψεις των ερωτώμενων για το περιβάλλον άθλησης, η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε πως οι αντιλήψεις των αθλούμενων με διαφορετικό μορφωτικό επίπεδο δε διαφέρουν αναφορικά με τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων, την εφαρμογή μέτρων πρόληψης, την αντιμετώπιση κινδύνων, τον εξοπλισμό των αθλοχώρων που χρησιμοποιείται και τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων. Παρόμοια, οι αντιλήψεις μαθητών/φοιτητών, δημόσιων υπαλλήλων και ιδιωτικών υπαλλήλων/ελεύθερων επαγγελματιών δε διαφέρουν αναφορικά με τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων στους αθλητικούς χώρους, την εφαρμογή μέτρων πρόληψης, την αντιμετώπιση κινδύνων, τον αθλητικό εξοπλισμό που χρησιμοποιείται και τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων. Τα παραπάνω αποτελούν καινοτόμα συμπεράσματα, καθώς δεν υπάρχουν προηγούμενες έρευνες αναφορικά με τη διερεύνηση της επίδρασης της οικογενειακής κατάστασης, του επαγγέλματος και του επιπέδου εκπαίδευσης στις αντιλήψεις των αθλούμενων.

Αναφορικά με την έρευνα, πρέπει να αναφερθεί πως κατά την πορεία της ανέκυψε ο εξής περιορισμός: Ορισμένοι ερωτώμενοι επέστρεψαν τα ερωτηματολόγια κενά ή ελλιπώς συμπληρωμένα. Επιπλέον επειδή οι ερωτώμενοι είναι μόνο από το Καρπενήσι τα αποτελέσματα τα οποία προέκυψαν δεν μπορεί να θεωρηθεί με ασφάλεια ότι αντιπροσωπεύουν ολόκληρο το Νομό Ευρυτανίας παρά μόνο τον Δήμο Καρπενησίου. Για να ξεπεραστεί ο πρώτος περιορισμός σε μελλοντικές έρευνες προτείνεται να γίνεται εκτενής ενημέρωση των ερωτώμενων για τους σκοπούς της έρευνας και την αναγκαιότητα να απαντηθούν όλα τα ερωτηματολόγια και το σύνολο των ερωτήσεων προκειμένου να καλυφθούν όλες οι πτυχές της έρευνας. Επίσης, για να ξεπεραστεί ο δεύτερος περιορισμός προτείνεται να ερωτηθούν αθλούμενοι από περισσότερες περιοχές και από τους δύο Δήμους του Νομού προκειμένου να προκύψουν αποτελέσματα τα οποία θα αφορούν ολόκληρο το Νομό Ευρυτανίας. Μια ακόμη πρόταση για μελλοντική έρευνα αφορά την περαιτέρω διερεύνηση και πιθανή επίδραση των λοιπών δημογραφικών (εκτός του φύλου) στις αντιλήψεις των αθλούμενων για το περιβάλλον άθλησης, για τα μέτρα πρόληψης και την αντιμετώπιση κινδύνων, για τον εξοπλισμό και για τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων,

καθώς δεν υπάρχουν προηγούμενες έρευνες αναφορικά με την εν λόγω διερεύνηση. Περαιτέρω, ενώ αναγνωρίζεται πως γίνεται προσπάθεια κατάρτισης και εφαρμογής πρακτικών ένταξης, ισότιμης παροχής υπηρεσιών άθλησης και ευκαιριών πρόσβασης σε οργανωμένους αθλοχώρους στους ανθρώπους με αναπηρίες, παρατηρείται ανεπαρκής σχετική πρόβλεψη στις αθλητικές υποδομές, έλλειψη εξειδικευμένης εκπαίδευσης στους πτυχιούχους Φυσικής Αγωγής και προπονητές αθλημάτων, ελλείψεις στις εγκαταστάσεις και έλλειψη κατάλληλου εξοπλισμού.

Πρακτικά προτείνεται να δοθεί έμφαση στη διαμόρφωση χώρων για άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ). Αναμφίβολα, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στο γεγονός πως ένας σύγχρονος χώρος αθλητικών δραστηριοτήτων είναι αναγκαίο να είναι κατάλληλα κατασκευασμένος και οργανωμένος προκειμένου να μπορεί να καλύψει τις ιδιαίτερες και αυξημένες ανάγκες των αθλούμενων με αναπηρία, εξασφαλίζοντας ίσες ευκαιρίες άθλησης και ισότιμης συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες. Μέσω της άσκησης και της εφαρμογής κατάλληλων μεθόδων εκγύμανσης τα άτομα με αναπηρία μπορούν να επινοήσουν νέους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων τα οποία καλούνται να αντιμετωπίσουν σε καθημερινή βάση, με κυριότερο απ' όλα την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης. Επιπλέον, τους δίνεται η δυνατότητα να ενταχθούν σε κοινωνικές ομάδες ή υποομάδες με ποικίλα ενδιαφέροντα ενώ γνωστός είναι ο ρόλος της άσκησης ως σημαντικού μέσου κοινωνικοποίησης, μείωσης του άγχους και βελτίωσης της αυτοπεποίθησης. Επίσης προτείνεται η παροχή δωρεάν προστατευτικού εξοπλισμού και η ύπαρξη και χρήση οπτικοακουστικών μέσων καθώς η παρούσα έρευνα, λαμβάνοντας υπόψη τις απαντήσεις των ερωτώμενων διαπίστωσε σημαντικές αδυναμίες στους παραπάνω τομείς.

Θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί ότι τα δεδομένα παρέχουν θετική εικόνα όσον αφορά στην ασφάλεια στους οργανωμένους χώρους άθλησης. Ωστόσο, οι ιδιώτες, οι αθλητικοί σύλλογοι και οι αρμόδιοι φορείς της τοπικής αυτοδιοίκησης πρώτου και δεύτερου βαθμού θα πρέπει να αναγνωρίσουν υφιστάμενες αδυναμίες ή ανεπάρκειες και θα πρέπει να αγωνιστούν, ώστε να αναπτύξουν μοντέλα οργάνωσης και διαχείρισης αθλητικών χώρων και δράσεων τα οποία να δύνανται να παρέχουν:

- κατάλληλα κατασκευασμένες και διαμορφωμένες εγκαταστάσεις.
- υψηλής ποιότητας εξοπλισμό
- κατάλληλα εξειδικευμένο/ έμπειρο προσωπικό, με τις απαραίτητες σχετικές γνώσεις, δεξιότητες, γενικές και ειδικές ικανότητες.

Τέλος, σε επίπεδο Υπουργείων, απαραίτητη είναι η συνεργασία μεταξύ των τομέων της υγείας και του αθλητισμού, που κύριο στόχο θα έχει την προαγωγή της ασφαλούς σωματικής άσκησης η οποία βελτιώνει την υγεία. Επιπροσθέτως, θα πρέπει να υλοποιηθούν πρωτοβουλίες και δράσεις σύμφωνα με τα πρότυπα των νέων εθνικών στρατηγικών, πρωτοβουλιών και δράσεων χωρών όπως η Αυστραλία, οι ΗΠΑ, η Νορβηγία και χωρών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης όπως η Γαλλία, τις οποίες θα καταστήσουμε σημαντικά εργαλεία για την προαγωγή της ασφάλειας στο οργανωμένους χώρους άθλησης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

Bahr, R. & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 324-329.

Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christensen, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.

Courneya, K.S. & Friedenreich C.M. (2011). Physical Activity and Cancer: An Introduction. *Recent Results Cancer Research*, 186,1-10.

Craft, B.B., Carroll, H. A. & Lustyk, M. K. (2014). Gender Differences in Exercise Habits and Quality of Life Reports: Assessing the Moderating Effects of Reasons for Exercise. *International journal of liberal arts and social science*, 2(5), 65–76.

Dimeo, F., Pagonas, N., Seibert, F., Arndt, R., Zidek, W. & Westhoff, H.T. (2012). Aerobic Exercise Reduces Blood Pressure in Resistant Hypertension. *Hypertension (published by American Heart Association)*, 60, 653-658.

Durstine, J., L., Gordon, B., Wang, Z. & Xijuan Luo, X. (2013, March). Chronic disease and the link to physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 2(1), 3-11.

Finch, C.F. & Donaldson, A. (2010). A sports setting matrix for understanding the implementation context for community sport. *British Journal of Sports Medicine*, 44, 973–978.

Jakobsen, A. & Evjen, E. (2018). Gender differences in motives for participation in sports and exercise among Norwegian adolescents. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 10(2), 92-101.

Houchen-Wolloff, L., Latimer, L. & Steiner, M. (2016). Physical Activity for Chronic Respiratory Disease. In Scott, A. & Gidlow, C. (Eds). *Clinical Exercise Science. Chapter 3* (pp. 40-63). London & New York: Routledge-Taylor & Francis Group.

Hunter, J.D. & Eckstein, F. (2009). Exercise and Osteoarthritis. *Journal of Anatomy*. 214(2), 197–207.

McKinney, J., Lithwick, J.D., Morrison, N.B., Nazzari, H., Isserow, D., Heibron, B. & Krahn, D.A. (2016, April). The health benefits of physical activity and cardiorespiratory fitness. *Issue: BCMJ*, 58(3), 131-137.

Myers, J. (2003). Exercise and Cardiovascular Health. *Circulation. American Heart Association*, 107(1), e2-e5.

Powell, L., Slater, S., Chaloupka, F. & Harper, D. (2006). Availability of Physical Activity–Related Facilities and Neighborhood Demographic and Socioeconomic Characteristics: A National Study. *American Journal of Public Health*, 96(9),1676-1680.

Radak, Z. (2004). *Exercise and Diseases: Prevention through Training*. Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Reilly, T. (2005). *Ergonomics in Sport and Physical Activity: Enhancing Performance and Improving Safety*. Stanningley, West Yorkshire: United Kingdom.

Robertson, D., Biaggioni, I., Burnstock, G., Low, P. & Paton, F.R.J. (2012). *Primer on the Autonomic Nervous System*, 3rd Edition. London: Elsevier.

Sigal, J., R., Kenny, P.G., Wasserman, G.D., Castaneda-Sceppa, C. & White, D.R. (2006). Physical Activity/Exercise and Type 2 Diabetes: A consensus statement from the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 29(6), 1433-1438.

Stergioulas, A. & Tripolitsioti, A. (2012). *Health and safety at work place*. University Notes. Faculty of Human Movement and Quality of Life. Peloponnese University, Sparta, Greece.

Timpka, T., Ekstrand, J. & Svanström, L. (2006). From Sports Injury Prevention to Safety Promotion in Sports. *Sports Medicine*, 36(9), 733–745.

Verhagen, E., van Stralen, M. & van Mechelen, W. (2010). Behaviour, the Key Factor for Sports Injury Prevention. *Sports Med*, 40(11), 899-906.

Yassi, A., Kjellström, T., de Kok, T., Guidotti, T. & World Health Organization (2001). *Basic environmental health*. Oxford, U.K.: Oxford University Press.

Ελληνική Βιβλιογραφία

Αυγερινός, Α., Harris, J. & Elbourn, J. (2005). *Άσκηση & Υγεία στη Φυσική Αγωγή*. Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων «Άσκησης για Υγεία» Αρχές, Ιδέες & Συμβουλές, Θεσσαλονίκη.

Corbin, B., C., Lindsey, R. & Welk, G. (2001). Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης Β. Κλεισούρας. *Άσκηση ευρωστία υγεία* (10η έκδοση). Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης.

Elias, N. & Dunning, E. (1998). *Αθλητισμός και ελεύθερος χρόνος στην εξέλιξη του πολιτισμού*. Αθήνα: Εκδόσεις Δρομέας.

Ζέρβας, Ι. (1993). *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Αθήνα: Έκδοση Ι. Ζέρβα, σελ.15.

Θεοδωράκης, Γ. & Χασάνδρα, Μ. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη

Νομοθεσία: Νόμοι και Προεδρικά Διατάγματα

Κοινή Υπουργική Απόφαση ΥΠΠΟΑ/ΓΔΥΑ/ΔΤΥ/ΤΠΑ ΑΕ/408113/21902/2725/603/2017 - ΦΕΚ 3568/Β/10-10-2017. Καθορισμός λεπτομερειών εφαρμογής του άρθρου 56B του ν. 2725/1999 «Ερασιτεχνικός και επαγγελματικός αθλητισμός και άλλες διατάξεις» (Α' 121), όπως αυτό προστέθηκε με το άρθρο 5 του ν. 4479/2017 (Α' 94).

Νόμος 2817, ΦΕΚ 78/Α/14-3-2000, Αρ. Φύλλου 78.

Προεδρικό διάταγμα υπ' αριθμ. 219, ΦΕΚ Α' 221/13-10-2006.

ΦΕΚ Β' 2562/11-10-2013, Αριθμ. οικ. 32205/Δ10.96, Άρθρο 1.

Βιβλιογραφία προερχόμενη από ηλεκτρονικές πηγές

Marra, M. (2017). *The Perceptions of Male and Female Athletic Administrators Towards Gender Equity in Faith-Based Institutions*, vol 21. Ανακτήθηκε στις 25-9-2019 από: <https://thesportjournal.org/article/the-perceptions-of-male-and-female-athletic-administrators-towards-genderequity-in-faith-based-institutions>

European Commission (2008a): Brussels, 10 October 2008. EU Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Approved by the EU Working Group "Sport & Health" at its meeting on 25 September 2008. Confirmed by EU Member State Sport Ministers at their meeting in Biarritz on 27-28 November 2008. Ανακτήθηκε στις 18-01-2018 από: http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf

International Labour Office in Geneva & Joint Industrial Safety Council in Sweden (1987). Safety-Health and Working Conditions. Ανακτήθηκε στις 18-01-2018 από: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_175900.pdf

Βασικές Αρχές του Καταστατικού του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Ανακτήθηκε στις 21-11-2017 από: <http://origin.who.int/about/mission/en/>.
http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/Sports-Rules-Competitions/Sport_Safety-RiskManagement.pdf σελ. 3 (Ανακτήθηκε στις 21-11-2017).

The Australian Fitness Industry Risk Management Manual (2014).Fitness Australia-The Health & Fitness Industry Association. Australia. Ανακτήθηκε στις 21-11-2017 από: https://bp-fitnessaustralia-production.s3.amazonaws.com/uploads/uploaded_file/file/14884/The-Australian-Fitness-Industry-Risk-Management-Manual.pdf.

Γιατροί του Κόσμου (2016). Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών. Ανακτήθηκε στις 18-01-2018 από: <https://mdmgreece.gr/app/uploads/2016/04/%CE%A0%CE%A1%CE%A9%CE%A4%CE%95%CE%A3-%CE%92%CE%9F%CE%97%CE%98%CE%95%CE%99%CE%95%CE%A3.pdf>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

“Εκτίμηση βαθμού ασφαλείας αθλουμένων σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης στο Καρπενήσι”

Σας παρακαλώ να απαντήσετε στο ερωτηματολόγιο το οποίο εξυπηρετεί τις ανάγκες της έρευνας διατριβής στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών του Τμήματος Οργάνωσης & Διαχείρισης Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Η έρευνα έχει σκοπό την αξιολόγηση του επιπέδου ασφαλείας των αθλουμένων σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους στην πόλη του Καρπενησίου, την αναγνώριση ενδεχόμενων κινδύνων σε ιδιωτικούς ή δημόσιους χώρους άθλησης, καθώς και την επιλογή μέτρων πρόληψης και ελέγχου διαφόρων παραμέτρων που καθορίζουν την ασφάλεια σε ελεγχόμενους χώρους άθλησης. Σας παρακαλώ να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις με τρόπο που να αντανακλά την ειλικρινή άποψή σας. Η συνεργασία σας θα συμβάλει σημαντικά στην επιτυχία της έρευνας. Ονόματα ατόμων δεν θα συμβάλουν ουσιαστικά στην επιτυχία της έρευνας, γι’ αυτό **μη** γράψετε πουθενά το όνομά σας.*

ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

(Σημειώστε ✓ στο πεδίο που επιλέγετε ή/και συμπληρώστε όπου είναι ανάγκη. Σημειώστε ΜΟΝΟ ένα ✓ σε κάθε δήλωση)

1. Τι είδους ιδιωτικό ή δημόσιο οργανωμένο χώρο άθλησης χρησιμοποιείτε;

- Χώρο ομαδικών ή ατομικών αθλημάτων (κολύμβηση, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο)
 - Γυμναστήριο για προπόνηση με αντιστάσεις (μηχανήματα, ελεύθερα βάρη, μάντες, λάστιχα)
 - Χώρο υλοποίησης προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού (Αθλητικοί χώροι σχολείων, οργανωμένοι χώροι άθλησης του Δήμου)
 - Χώρο υλοποίησης ομαδικών προγραμμάτων άθλησης (aerobic, yoga, pilates, zumba)
 - Χώρο διδασκαλίας πολεμικών τεχνών
 - Άλλο
-

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΑΘΛΗΣΗΣ

(Σημειώστε ✓ στο πεδίο που επιλέγετε. Σημειώστε ΜΟΝΟ ένα ✓ σε κάθε δήλωση)

2. Υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες μικροκλίματος (θερμοκρασία, ηλιακή ακτινοβολία, υγρασία, αερισιμός);

- Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

3. Υπάρχει μηχανισμός πυρασφάλειας στις εγκαταστάσεις που στεγάζεται ο χώρος άθλησης που χρησιμοποιείτε;

- Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

4. Είναι το μέγεθος του χώρου άθλησης κατάλληλο για τον αριθμό των αθλούμενων που κάνουν χρήση του χώρου;

- Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

5. Υπάρχει φυσικός φωτισμός στους διάφορους χώρους άθλησης;

- Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

6. Υπάρχει κατάλληλο πάτωμα, με ομαλή επιφάνεια, με ικανοποιητικής αντοχής υλικά, το οποίο απορροφά τους κραδασμούς;

- Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

7. Υπάρχει θόρυβος που αποσπά την προσοχή των αθλούμενων και εμποδίζει την προφορική επικοινωνία με τους γυμναστές/προπονητές;

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

8. Υπάρχουν αντικείμενα τα οποία εμποδίζουν την άθληση και αποτελούν κίνδυνο πτώσης;

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

9. Είναι οι χώροι άθλησης καθαροί (τηρούνται οι κανόνες υγιεινής) και κατάλληλα συντηρημένοι;

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

10. Τα όργανα γυμναστικής (στρώματα, βάρη, όργανα ρίψεων, βατήρες, τραμπολίνα, πλινθία, μπάλες, δίσκοι ισορροπίας, κώνοι, κλπ) χρησιμοποιούνται πάντα υπό την επίβλεψη του γυμναστή;

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

11. Φέρουν οι έξοδοι διαφυγής και έκτακτης ανάγκης την κατάλληλη σήμανση, και διατηρούνται άμεσα προσβάσιμες;

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

12. Υπάρχει πρόσβαση για Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ);

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

13. Είναι κατάλληλα διαμορφωμένοι οι χώροι ώστε να αθλούνται απροβλημάτιστα Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ);

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

(Σημειώστε ✓ στο πεδίο που επιλέγετε. Σημειώστε ΜΟΝΟ ένα ✓ σε κάθε δήλωση)

14. Υπάρχει εξοπλισμός πρώτων βοηθειών;

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

15. Παρέχεται (δωρεάν) προσατευτικός εξοπλισμός (π.χ. ειδικές ζώνες για την προστασία της μέσης από την καταπόνηση, γάντια, , επιγονατίδες, κ.λ.π.);

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

16. Είναι τα όργανα γυμναστικής ή ο αθλητικός εξοπλισμός σωστά σχεδιασμένα έτσι ώστε να διευκολύνουν την εκγύμναση και να αποφεύγονται οι τραυματισμοί;

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

17. Διαθέτει ο αθλητικός εξοπλισμός (όργανα γυμναστικής, φιλές πετοσφαίρισης, ταμπλό και στεφάνι καλαθοσφαίρισης, βατήρες, τραμπολίνα, δίσκοι ισορροπίας κ.λ.π.) δυνατότητα κατάλληλων ρυθμίσεων προκειμένου να βελτιστοποιούνται τα αποτελέσματα και να αποφεύγονται πιθανοί τραυματισμοί;

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

ΧΡΗΣΗ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΓΙΑ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ

(Σημειώστε ✓ στο πεδίο που επιλέγετε. Σημειώστε ΜΟΝΟ ένα ✓ σε κάθε δήλωση)

18. Υπάρχουν οπτικοακουστικά μέσα (π.χ. αφίσες με εικόνες και οδηγίες ασφαλούς εκγύμνασης, βιντεοπροβολείς, τηλεοράσεις κ.λ.π.) όπου προβάλλονται προγράμματα και πληροφορίες ασφαλούς εκγύμνασης με σαφείς οδηγίες;

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

19. Το περιεχόμενο των προγραμμάτων που προβάλλονται από τα οπτικοακουστικά μέσα, λαμβάνει υπόψη το επίπεδο γνώσης και ικανοτήτων των αθλούμενων;

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΕΤΡΩΝ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

(Σημειώστε ✓ στο πεδίο που επιλέγετε. Σημειώστε ΜΟΝΟ ένα ✓ σε κάθε δήλωση)

20. Είναι το προσωπικό εκπαιδευμένο ή υπάρχει εξειδικευμένο προσωπικό στην άμεση παροχή πρώτων βοηθειών;

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

21. Εξασφαλίζει η διοίκηση που διενεργεί τα προγράμματα άθλησης, επαρκή εκπαίδευση και κατάρτιση στο προσωπικό που εργάζεται στα προγράμματα άθλησης;

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

22. Δίνεται η απαιτούμενη προσοχή σε παράπονα αθλούμενων, που αφορούν τους χώρους άθλησης, τον εξοπλισμό του αθλητικού χώρου, την επαρκή κατάρτιση του προσωπικού και τα προγράμματα άθλησης;

Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

23. Έχετε ποτέ παραπονεθεί εσείς ή κάποιος συναθλούμενος σας για μυοσκελετικούς πόνους (π.χ. σε αυχένα, πλάτη, ώμο, πόδια κ.λ.π.) οι οποίοι προέκυψαν κατόπιν προπόνησης στον συγκεκριμένο αθλητικό χώρο, ύστερα από συγκεκριμένο αθλητικό πρόγραμμα;

- Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

24. Παρέχεται στους εργαζόμενους στα προγράμματα άθλησης (Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, προπονητές) κατάλληλη εκπαίδευση σε θέματα ασφάλειας και υγείας;

- Ναι Όχι Δεν έχω γνώμη

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

(Σημειώστε ✓ στο πεδίο που επιλέγετε. Σημειώστε ΜΟΝΟ ένα ✓ σε κάθε δήλωση)

25. Φύλο:

- Άρρεν Θήλυ

26. Ηλικία:

- < 29 30-45 > 46

27. Οικογενειακή κατάσταση:

- Παντρεμένος (η) Χωρισμένος/άγαμος (η)

28. Μορφωτικό επίπεδο:

- Δ.Ε. Π.Ε ή Τ.Ε. Μ.Α. ή Ph.D.

29. Επάγγελμα:

- Μαθητής/φοιτητής
 Δημόσιος Υπάλληλος
 Ιδιωτικός Υπάλληλος/Ελεύθερος Επαγγελματίας

30. Πόσα χρόνια πηγαίνετε στο γυμναστήριο;

- 1-3 4-7 > 8

31. Πόσες φορές την εβδομάδα πηγαίνετε στο γυμναστήριο;

- 1 2-3 > 4

32. Πόσες ώρες την ημέρα γυμνάζεστε στο γυμναστήριο;

- 1 ώρα
 1,5 - 2 ώρες
 > 2 ώρες