

# HEALTH CARE FOR FOOTBALL PLAYERS

مراقبت از سلامتی بازیکنان فوتبال



What should be done if an accident occurs?

در هنگام حادثه چه اقداماتی باید انجام داد؟

Who should help? چه کسی باید کمک کند؟

How should help be given? کمک چگونه بایستی داده شود؟

How should the injured person be treated?

چگونه بایستی با شخص آسیب دیده رفتار کرد؟



# 1. First aid at the football ground کمکهای اولیه در زمین فوتبال

What equipment is needed in the first aid room?

چه تجهیزاتی در جعبه کمکهای اولیه مورد نیاز است؟

- Stretcher برانکار
- Woolen blanket پتوی پشمی
- Water container and sponge ظرف آب و اسفنج
- First aid kit کیت کمکهای اولیه
- Emergency telephone list, including the following numbers: doctor, hospital, ambulance

لیست تلفنهای ضروری , شامل شماره های زیر:

- دکتر , بیمارستان , آمبولانس



## 2. Help from team mates – First Aid

کمک از هم تیمی ها – کمک اولیه



It should be part of the trainer or the club's management to remind players of their moral responsibilities on the pitch.

- این کمک بایستی توسط تمرین دهنده (کمک مربی) سرپرست باشگاه به بازیکنانی که در زمین مسئولیت پذیری اخلاقی دارند واگذار گردد .

Helping fellow players کمک کردن هم بازیهای شخص مصدوم

### MUSCULAR CRAMPS گرفتگی های عضلانی

Cramp is most common in the calf or thigh muscles.

گرفتگی عضلانی عموماً در ساق پا و یا عضله ران اتفاق می افتد.

## BEING WINDED BY AN IMPACT

گیجی بر اثر یک برخورد

Dazed condition, imminent unconsciousness

حالت گیجی و بیهوشی قریب الوقوع

The correct treatment is immediately getting the player to lie down and raising the lower extremities.

درمان صحیح قرار دادن فوری بازیکن به حالت استراحت و قرار گرفتن بالاتر از دستها و پاها

- Loss of consciousness, blackouts. کاهش هوشیاری و آگاهی

If the patient does not respond when spoken to, then he should be treated as being unconscious and the rule is to place him on his side. Saliva and gastric juice can then run out of the mouth

اگر بیمار به صحبت‌های شما پاسخ نداد پس او باید غش کرده باشد پس او را به پهلو خوابانده و بزاق دهان و شیر معده می‌تواند از دهان خارج گردد.



Bleeding خونریزی

Helping a player from the pitch.

یکی از بازیکنان داخل زمین بایستی کمک نماید.



3. FIRST AID ON THE TOUCHLINE کمکهای اولیه در کنار زمین

ACCIDENTS, INJURIES حوادث , آسیب دیدگی ها

Heatstroke گرما زدگی Sunstroke آفتاب زدگی Concussion ضربه مغزی

Bruises, sprains(contusions, distortions) کوفتگی , پیچیدگی مفصل (کبودی, بدشکلی)

Strained or torn muscles:damaged ligaments and bones

کشیدگی یا پارگی عضلات : آسیب دیدگی لیگامنتها و استخوانها

Common injuries آسیب های عمومی

Torn muscles پارگی عضلات

Torn ligaments پارگی لیگامنتها

The bones most likely to be broken اغلب شکستگی استخوان محتمل است

# PROPHYLACTIC OR PREVENTIVE MEASURES

ارزیابی های پیش گیرنده یا پیشگیری از آسیب



Prevention is better than cure. پیشگیری بهتر از درمان است.

This motto is particularly applicable to team sports, where the absence of one or two players can weaken the whole team's performance.

این شعار بیشتر در مورد تیمهای ورزشی کاربرد دارد , که فقدان یک یا دو بازیکن می تواند بر عملکرد کلی تیم تاثیر گذار باشد.

Vaccination of players آبله کوبی , واکسن زدن بازیکنان

Overseas trips مسافرت به کشورهای دیگر

1. Traveling عازم شدن

2. Time differences تفاوت‌های زمانی

3. Climatic Changes تغییرات آب و هوایی

4. Dietary problems مشکلات غذایی

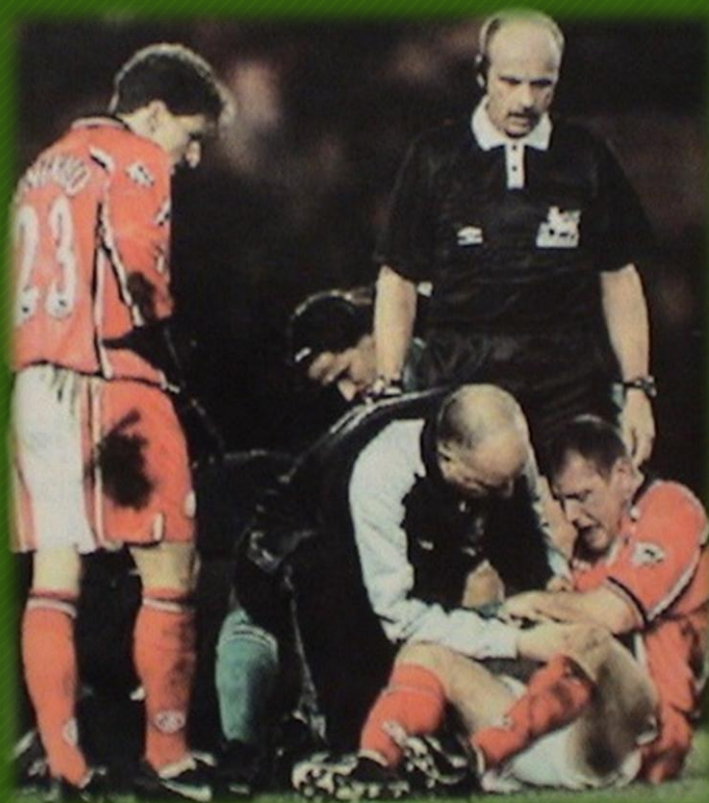
5. Infectious diseases امراض واگیری

6. Accidents, poisonous bites and stings.

وقایع غیر قابل پیش بینی ، نیش حشرات سمی ، زخم نیش

7. Inadequate local medical service.

عدم کفایت خدمات پزشکی



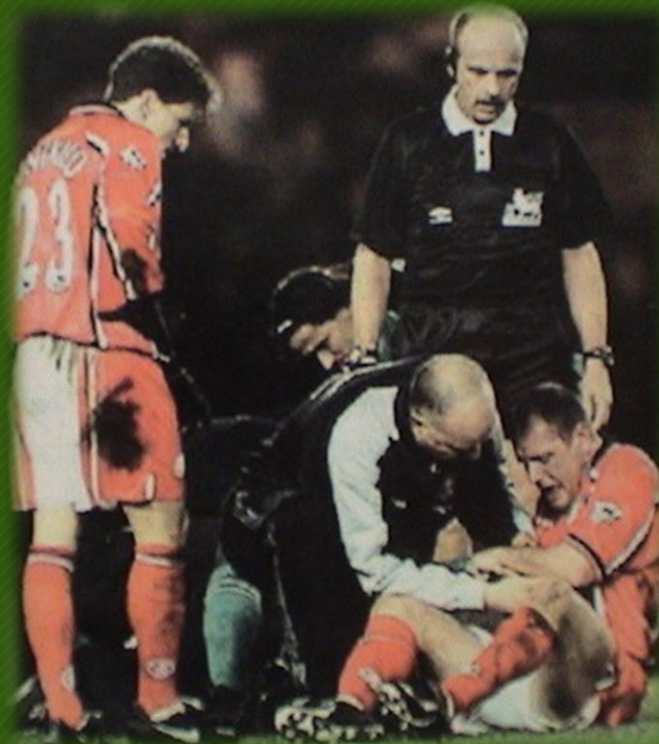
Hygienic measures    سنجش های بهداشتی

## GENERAL INFORMATION AND TEAM MANAGEMENT

اطلاعات عمومی و مدیریت تیم

Diet    تغذیه

Doping    دوپینگ





ترجمه : مجید مرتضایی  
مدرس فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران