

بهداشت ورزشی

- ۱- بهداشت ورزشی را تعریف کنید.
- ۲- بهداشت لباس ورزشی را توضیح دهید.
- ۳- بهداشت کفش ورزشی را بنویسید.
- ۴-بهداشت سالن های ورزشی را بنویسید.
- ۵- بهداشت زمین های ورزشی را بنویسید.
- ۶-تعریف کمک های اولیه را بنویسید.
- ۷-اولویت های کمک های اولیه را بنویسید.
- ۸-فواید استفاده از یخ در آسیب های ورزشی را بنویسید.
- ۹-صدمات شایع ورزشی را بنویسید.
- ۱۰-اقدامات اولیه آسیب های ورزشی را بنویسید.