



سرفصل دوره مربیگری ویژه و بازآموزی مربیان ویژه

• الف: مبانی کمک‌های اولیه: بر اساس دوره‌ی مصوب امداد و نجات هلال احمر (۳۲ ساعت)

• درس یکم: لزوم یادگیری کمک‌های اولیه، اقدامات امدادگر و ملاحظات قانونی
<ul style="list-style-type: none"> ○ لزوم آموزش کمک‌های اولیه و تعریف آن ○ تعریف کمک‌های اولیه ○ ملاحظات قانونی و انواع آن ○ اقدامات امدادگر
• درس دوم: علایم حیاتی
<ul style="list-style-type: none"> ○ نبض ○ تنفس ○ فشار خون ○ درجه حرارت ○ مردمک ○ پوست
• درس سوم: بررسی مصدوم و انواع روش‌های ارزیابی
<ul style="list-style-type: none"> ○ انواع مصدوم از لحاظ هوشیاری ○ ارزیابی مصدوم ○ ارزیابی اولیه و ثانویه ○ وضعیت بهبودی
• درس چهارم: کمک‌های حیاتی پایه، تنفس مصنوعی و احیای قلبی - ریوی (CPR)
<ul style="list-style-type: none"> ○ تنفس مصنوعی و انواع آن ○ احیای قلبی - ریوی (CPR) <ul style="list-style-type: none"> ▪ بزرگسالان ▪ کودک ▪ نوزاد ○ مراحل احیای قلبی - ریوی ○ مکان و نحوه ماساژ قلبی بزرگسال، کودک، نوزاد و خانم‌های باردار ○ نحوه احیا توسط دو امدادگر ○ خفگی، علایم و نشانه‌ها و علت ○ اقدامات خفگی در بزرگسالان، بیهوش، کودک، نوزاد ○ اقدامات خفگی در افراد تنها، چاق، آسیب‌های شکمی و زنان باردار
• درس پنجم: خونریزی
<ul style="list-style-type: none"> ○ انواع انتقال دهنده‌های خون <ul style="list-style-type: none"> ▪ سرخرگ ▪ سیاهرگ ▪ مویرگ ○ انواع خونریزی ○ علایم خونریزی داخلی و خارجی ○ اقدامات خونریزی داخلی و خارجی ○ نقاط فشار شریان‌ها ○ تورنیکه (Tourniquet) و روش بستن آن - آتل بادی ○ اقدامات در خونریزی بینی ○ اقدامات در کنده شدن دندان ○ خونریزی بستر ناخن



سرفصل دوره مربیگری ویژه و بازآموزی مربیان ویژه

• درس ششم: شوک	
○ شوک و دلایل آن	
○ علایم شوک	
○ اقدامات شوک	
• درس هفتم: زخم	
○ انواع زخم (زخم باز و بسته)	
○ اقدامات زخم های بسته	
○ اقدامات زخم های باز	
▪ ساییدگی	
▪ سوراخ	
▪ پارگی	
▪ شکاف	
▪ قطع عضو	
▪ زخم مکنده سینه	
▪ زخم بستر	
▪ زخم های عمیق شکمی همراه با بیرون زدگی اعضا	
○ کمک های اولیه در سقط جنین زنان باردار	
○ نکات مهم در انواع زخم	
• درس هشتم: پانسمان و بانداژ	
○ پانسمان و خصوصیات	
○ هدف از انجام پانسمان	
○ انواع پانسمان	
○ بانداژ	
○ انواع باند	
○ نحوه انجام پانسمان و بانداژ	
○ بانداپیچی (انگشتان، دست، مچ، آرنج، زانو، سر، چشم، گوش، بینی و چانه)	
○ طریقه ساخت باند حلقه ای	
○ بانداژ سوراخ شدگی	
• درس نهم: سوختگی	
○ انواع سوختگی (گرمایی، شیمیایی و الکتریکی)	
○ انواع درجات سوختگی	
○ اقدامات سوختگی	
○ اقدامات سوختگی چشم	
• درس دهم: آسیب های مفصلی	
○ دررفتگی و اقدامات	
○ پیچ خوردگی و اقدامات	
○ له شدگی و اقدامات	
○ کشیدگی و اقدامات	
○ گرفتگی عضلانی و اقدامات	
• درس یازدهم: آسیب به سر و ستون فقرات	
○ آسیب به سر و اقدامات	
○ آسیب به چشم و اقدامات	
○ آسیب به ستون فقرات و اقدامات	



سرفصل دوره مربیگری ویژه و بازآموزی مربیان ویژه

درس دوازدهم: شکستگی و آتل بندی
<input type="checkbox"/> انواع شکستگی و اقدامات
<input type="checkbox"/> آتل و انواع اشکال آتل بندی
درس سیزدهم: بیماری های ناگهانی
<input type="checkbox"/> سکته قلبی و اقدامات
<input type="checkbox"/> آنژین صدری و اقدامات
<input type="checkbox"/> سکته مغزی و اقدامات
<input type="checkbox"/> فشارخون بالا و اقدامات
<input type="checkbox"/> حملات آسمی و اقدامات
<input type="checkbox"/> غش و ضعف و اقدامات
<input type="checkbox"/> تشنج و اقدامات
<input type="checkbox"/> دیابت و انواع آن و اقدامات
<input type="checkbox"/> تب و اقدامات
درس چهاردهم: مسمومیت
<input type="checkbox"/> مسمومیت خوراکی و اقدامات
<input type="checkbox"/> مسمومیت الکلی و اقدامات
<input type="checkbox"/> مسمومیت با گازها و منوکسیدکربن و اقدامات
<input type="checkbox"/> درمانیت (التهاب پوستی) ناشی از گیاهان محرک
درس پانزدهم: نیش، گزش و گازگرفتگی
<input type="checkbox"/> هاری و علائم آن در حیوانات
<input type="checkbox"/> علائم مارگزیدگی
<input type="checkbox"/> علائم عقرب گزیدگی
<input type="checkbox"/> اقدامات مربوط به نیش، گزش و گازگرفتگی
<input type="checkbox"/> روش جدا سازی کتله و زالو
درس شانزدهم: سرمازدگی و گرمزدگی
<input type="checkbox"/> علائم و نشانه های سرمازدگی و اقدامات
<input type="checkbox"/> هیپوترومی (کاهش شدید دمای بدن) و اقدامات
<input type="checkbox"/> گرمزدگی و اقدامات
درس هفدهم: غرق شدگی، برق گرفتگی و آتش سوزی
<input type="checkbox"/> غرق شدگی و اقدامات
<input type="checkbox"/> برق گرفتگی و اقدامات
<input type="checkbox"/> آتش سوزی و اقدامات
درس هجدهم: حمل مصدوم
<input type="checkbox"/> حمل اضطراری و غیراضطراری
<input type="checkbox"/> انواع روش های حمل
<input type="checkbox"/> تریباز



فدراسیون سوارکاری جمهوری اسلامی ایران

کمیته پاراسوارکاری



سرفصل دوره مربیگری ویژه و بازآموزی مربیان ویژه

• ب: سرفصل مبانی کار با افراد دارای معلولیت:

- آشنایی با مبانی توانبخشی
- ادبیات گفتگو در حوزه‌ی معلولیت
- آشنایی با انواع ناتوانی و معلولیت‌ها: جسمی- حرکتی و ذهنی
- آشنایی با شایع‌ترین علل ناتوانی حرکتی: فلج مغزی، مایوپاتی، گلین. باره، سکتة مغزی، ام.اس، ضایعه‌ی نخاعی، حوادث
- بررسی انواع تشنج و اقدامات اولیه
- آشنایی با اختلالات عصب تکاملی کودکان
- ناتوانی‌ها و کم‌توانی‌های ذهنی
- اختلالات طیف اتیسم
- اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی
- اختلالات اضطرابی
- اختلالات حرکتی



سرفصل دوره مربیگری ویژه و بازآموزی مربیان ویژه

• ج: سرفصل سوارکاری و اسب‌داری و مربیگری:

- ایمنی (سوار، اسب، مربی)
- احترام (سوار، اسب، مربی)
- انتخاب صحیح اسب (اندازه، سطح انرژی و انطباق اسب و سوار)
- انتقالی‌ها: معکوس و مستقیم، خارج گام و داخل گام
- توضیح الگوی گام‌برداری
- ایست: خصوصیات یک ایست خوب و نحوه‌ی اجرای آن و بی‌حرکتی
- قدم: انتقالی خارج گام (ایست)، اجرای خط مستقیم و در دایر با قطر ۱۰ و ۲۰ متر بارکاب و بی رکاب
- یورتمه: انتقالی خارج گام (به قدم و برعکس) و داخل گام (کار، متوسط، کشیده)، یورتمه‌ی آزاد و نشسته در خط مستقیم و در دایر با قطر ۲۰ بارکاب و بی رکاب، معرفی اریب موافق و اریب مخالف و تصحیح آن و تعویض جهت و تعویض اریب
- چهارنعل: انتقالی چهارنعل انتقالی خارج گام (یورتمه و بالعکس) و داخل گام (کار، متوسط، کشیده)، خط مستقیم و در دایر با قطر ۲۰ متر بارکاب و بی رکاب، معرفی چهارنعل موافق و چهارنعل مخالف و نحوه صحیح اجرای آن‌ها
- فرمان‌ها: دایر با قطر ۱۰ متر در یورتمه و قدم، دایر با قطر ۲۰ متر در یورتمه و قدم و چهارنعل، هشت لاتین با قطر ۶ تا ۱۵ متر در یورتمه و قدم، گوشه‌رو در قدم و یورتمه، نیم‌دوره با قطر ۶ متر با قدم و یورتمه، مارپیچ با یورتمه‌ی آزاد و تعویض اریب‌ها، هشت لاتین با قطر ۱۵ تا ۲۰ متر در چهارنعل موافق و تعویض دست ساده در بین دو دایره
- نرمش‌ها: نرمش‌های سواره، نرمش‌های پیاده، نرمش‌های اصلاحی
- اثرهای طبیعی و مصنوعی: اثرهای رانشی، اثرهای بازدارنده
- کنترل جهت و اثرها
- اصول دستگردان و لنژ
- اصول کلاس‌داری و ایجاد انگیزش و هدف‌گذاری
- ملاحظات سوار و پیاده شدن بر اسب براساس شرایط جسمی و مهارت اسب و سوار
- توضیح هرم تربیت اسب
- حرکات جانبی مورد درخواست در تست‌های درس‌اژ: تکیه به ساق، تکیه، شانه به داخل، سر به حصار، چرخش و نیم چرخش روی پا، تکیه، ...
- اسب‌داری و دستیاری مقدماتی دامپزشکی و اهمیت آسایش اسب
- نمره وضعیت بدنی اسب و تغذیه
- اصول اولیه نعلبندی و نگهداری سم
- تیمار، بستر اسب و اهمیت آن
- ملاحظات اسب و سوار برای مسابقات: گرم کردن و سرد کردن اسب و سوارکار، قواعد و مراحل شرکت در مسابقات، آماده‌سازی ظاهر اسب در شرایط مسابقه (بال، دم)، ظاهر سوار (لباس، فرم و غیره)، تست‌های مسابقه و اجرای کلیه مراحل به صورت تمرینی