

گفت‌وگو

مهدیار عبدالحی

روزنامه نگار

امروزه بیش از ۴۰ میلیون نفر از جمعیت کشور ما را جامعه کار و تلاش (کارگران و خانواده‌های آنان) تشکیل می‌دهند. قشری که با ایفای نقش خود می‌توانند در توسعه فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی اثرگذار واقع شوند. در این میان، نقش ورزش و فعالیت‌های بدنی به عنوان یکی از راهکارهای ایده‌آل به‌منظور دستیابی به این مهم و بهینه‌سازی خودباوری و مسئولیت‌پذیری کارگران، و نیز مشارکت عمومی آنان در حوزه فعالیت‌های اجتماعی، امری لازم و انکارناپذیر تلقی می‌شود.
آتیة نو در گفت‌وگو با جواد رمضی، رئیس فدراسیون ورزش کارگری جمهوری اسلامی ایران، نقش و نحوه عملکرد این فدراسیون را در ترغیب صنایع به ورزش کارگری بررسی کرده است که در ادامه می‌خوانید.

● فدراسیون کارگری چه رویکرد و نحوه عملکردی را در حوزه ورزش دنبال می‌کند؟

در سال ۱۳۷۱ با تصویب قانون کار جمهوری اسلامی ایران در مجمع تشخیص مصلحت نظام، یکی از مواد آن (ماده ۱۵۴) به لزوم توجه کارفرمایان به ورزش کارگری اختصاص یافت. فدراسیون کارگری نیز در راستای این ماده قانونی تأسیس و راه‌اندازی شده است.

این فدراسیون یک واحد صنفی با وظیفه توسعه ورزش و نشاط سلامت‌محور در بین جامعه کارگری است و همانند دیگر فدراسیون‌های صنفی دانش‌آموزی و دانشجویی فعالیت می‌کند؛ به عبارت دیگر جامعه هدف این فدراسیون کارگران تحت‌پوشش قانون کارند که عموماً عضو صندوق تأمین اجتماعی و عده‌ای نیز تحت پوشش صندوق‌های آتیة‌ساز، آینده ساز و فولاد هستند.

این مجموعه فعالیت خود را در چندین بخش دنبال می‌کند. ۲۷ انجمن ورشته ورزشی در فدراسیون کارگری تعریف شده که در کنار رئیس انجمن، ۳۱ هیئت در ۳۱ استان نیز ایجاد شده است. رقابت‌های ورزشی براساس تقویم مصوب در مجمع سالیانه ابلاغ می‌شود.

مسابقات فدراسیون در سطوح مختلف برگزار می‌شود. در کنار برگزاری سطوح شهرستان، استان و کشوری جام آزاد و

گزارش

افزایش مشاغل آنلاین در دنیای دیجیتال و رو به رشد امروزی، شاغلان را به کارمندانی پشت میزنشین تبدیل کرده که مدام بر صفحه نمایش کامپیوتر یا لپ‌تاپ خیره می‌مانند. تداوم این شکل از سبک زندگی بدون تحرک سلامتی آن‌ها را با عواقب جبران‌ناپذیری مواجه کرده است. در چنین شرایطی انجام ورزش روزانه برای کارمندان پشت‌میزنشین یا برای کارگران با کارهای سخت و سنگین بیش از دیگر گروه‌های شغلی ضروری به نظر می‌رسد.

محمد رسولی، فیزیوتراپ، در گفت‌وگو با آتیة‌نو در خصوص اهمیت ورزش برای جامعه کارمندی و کارگری می‌گوید: «واقعیت این است که در شرایط امروز دنیا معمولاً شرایط هر شغل به لحاظ مباحث ارگونومی در محیط کار رعایت می‌شود؛ بدین معنا که یک‌سری استانداردها برای هر رسته شغلی و کارگر تعریف شده که افراد آگاه باشند که چه کار فیزیکی را در چه وضعیتی انجام دهند.»

او می‌افزاید: «بنابراین در چنین شرایط استاندارد ی علاوه بر رعایت اصول ایمنی کار، کارگر نیز کمترین آسیب ناشی از شغل را تجربه می‌کند. او می‌داند که مثلاً حین بلندکردن بار چه وضعیتی را رعایت کند، کدام یک از مفاصل را خم یا در حالت ضد جاذبه نگه دارد، کدام عضلات باید بیشتر فعال شوند و کدام یک باید نگهدارنده ستون فقرات باشند.»

کاهش بروز اختلالات استخوانی- عضلانی

رسولی با تأکید بر تأثیر مثبت نرمش و ورزش بر کاهش میزان بروز اختلالات استخوانی-عضلانی می‌افزاید: «برای اینکه آسیب‌ها ایجاد نشوند و بروز پیدا نکنند نه‌تنها باید فشار به مفصل به حداقل برسد بلکه تداوم بر ورزش و نرمش اصولی نیز می‌تواند در بلندمدت در ارتقا سلامتی بسیار مؤثر باشد.»

این فیزیوتراپ ادامه می‌دهد: «با توجه به موقعیت‌هایی که در راستای انجام وظیفه اداری به کارمند یا کارگر محول می‌شود باید عضلانی که مفاصل را حمایت می‌کنند آن قدر تقویت شده باشند که فشار فعالیت سنگین کاری با کاهش فشار بر آن‌ها از بین برود. بنابراین اصولاً هر کارگر و کارمندی در محیط کار خود به منظور دوری از اختلالات

رئیس فدراسیون ورزش کارگری جمهوری اسلامی ایران:

توسعه نشاط سلامت‌محور مأموریت ماست



زمان راه‌اندازی در ۱۰ سال گذشته، کسانی که در رقابت‌ها شرکت کرده‌اند حدود ۵۰۰ هزار نفر هستند.

به‌طور میانگین، طی هر سال حدود ۵۰۰ نفر در رقابت‌های قهرمانی کشور حضور می‌یابند که تقریباً ۲۰ درصد این جمعیت از زنان تشکیل می‌دهند. این عدد عملاً نشان‌دهنده نفراتی است که سطح فنی آن‌ها در سطح رقابت‌های کشوری و نخبگی اقرار دارد. باید یادآوری کرد که مفهوم ورزشکار حرفه‌ای این است؛ فردی که زمینه امرار معاش او از طریق دنبال کردن ورزش حرفه‌ای باشد. به همین سبب کارگر به این معنا نمی‌تواند ورزش حرفه‌ای را دنبال کند اما از سوی دیگر کارگری که در رقابت‌های ورزشی حضور می‌یابد طبق ماهیت این مسابقات امکان صعود او تا مرحله مسابقات جهانی وجود دارد.

● چه تعداد مجموعه ورزشی کارگری در کشور وجود دارد و در خصوص دلایل و عوامل کاهش یا افزایشی بودن آن‌ها در پنج سال اخیر توضیح دهید.

فدراسیون مسئولیت مدیریت این مجموعه‌ها را عهده‌دار نیست. مجموعه‌های ورزشی تحت اختیار هیئت‌امانی مجموعه فرهنگی کارگران کشور و تحت مدیریت معاونت فرهنگی-اجتماعی وزارت کار قرار دارد. حدود ۲۸۰ مجموعه ورزشی در کل کشور تحت مدیریت وزارت کار وجود دارد که تمامی آن‌ها متعلق به کارگران است.

تضمین سلامت کارگران با ورزش منظم روزانه



سوی دیگر با انجام ورزش و نرمش مرتب از بروز پیامدهای روحی و روانی ناشی از یکنواختی و دائمی بودن یک فعالیت شغلی جلوگیری به عمل می‌آید.»

کاهش آسیب‌های روانی

رسولی با بیان اینکه انجام یک‌سری نرمش‌ها الزماً تنها در راستای تغییر وضعیت فرد نیست، اضافه می‌کند: «مهم این است که فرد با تغییر وضعیت خود در مسیر اصلاح شرایط روحی و روانی خود نیز هم‌زمان گام برمی‌دارد.» او با توصیه مؤکد بر ضرورت گنجاندن حرکات کششی در رژیم‌های ورزشی افراد در محیط کار می‌گوید: «دو شکل از حرکات متفاوت کششی بسته به مفاصل مختلف باید انجام شود. ستون فقرات کمری، ستون فقرات گردنی، ناحیه پشتنی مفاصل ران، زانو، مچ پا، ناحیه‌های فوقانی هر یک بر اساس اینکه در چه شرایط یا موقعیت کاری قرار می‌گیرند نیازمند نرمش‌های مختص به خود هستند. مثلاً کارگری که در طول ۸ ساعت کاری خود مدام سرش پایین است و مشغول بستن پیچ یا لحیم خازنی است هر چند دقیقه یک‌بار باید سر خود را بلند کند و حرکات کششی و چرخشی به طریفن را انجام دهد. همچنین به‌منظور به حداقل رساندن فشار بر مفصل گردن خود، باید حرکات‌های تقویتی عضلات ناحیه گردن را داشته باشد. انجام و تکرار این نرمش‌ها در دو جهت مخالف، بر تقویت عضلات گردنی تأثیر چشمگیری می‌گذارند.»

کارگری

● چه رویدادهای ورزشی در سطح کشور در سال جاری برگزار شده و آیا نسبت به سال گذشته افزایشی بوده یا کاهش؟

در تقویم ورزشی فدراسیون، ۶۰ رقابت ملی برای سال ۱۴۰۲ پیش‌بینی شده بود که حدود ۵۳ تا ۵۴ رقابت برگزار شده و در روزهای اخیر نیز رقابت دایبال زنان و مردان در استان مرکزی برگزار شد. استقبال از رویدادهای ورزشی بیشتر در واحدهای صنعتی حوزه فولاد، صنایع و معادن است. متأسفانه واحدهای صنعتی بسیار زیادی وجود دارند که مشارکت آن‌ها بسیار ضعیف است و بخش عمده آن به‌واسطه عدم تعیین متولی توسعه ورزش در آن واحدهای صنعتی است. مهم‌ترین دلیل دیگر درگیر شدن واحدهای صنعتی به تیم‌داری حرفه‌ای است. در پتروشیمی‌ها به‌رغم اینکه شرایط خوب مالی داریم اما متأسفانه منابع مالی به جای اینکه صرف توسعه ورزش شود برای ورزش حرفه‌ای هزینه می‌شود، خروجی ندارد، عدم رضایتمندی در بین کارگران ایجاد می‌کند و در کنار آن شور و نشاط حذف می‌شود. بیشترین مشارکت در حوزه صنایع فولاد، معدنی و صنایع مادر است. اخیراً بیشتر واحدهای بخش خصوصی در مسابقات شرکت می‌کنند اما در حوزه سیمان، پتروشیمی‌ها و صنایع داروسازی عملاً مشارکت بسیار پایین است.

● ورزش کارگری کشور در حال حاضر با چه چالش‌ها و آسیب‌های جدی مواجه است؟

این مجموعه‌ها در سال‌های مختلف تأسیس و راه‌اندازی شده‌اند. به همین سبب چالش‌های آن‌ها از سال‌های ۱۳۷۱ تاکنون متناسب با دوره‌های مختلف، متفاوت، متنوع و بعضاً بسیار فراوان بوده است. شماری از این مجموعه‌ها مشکل جانمایی اشتباه، معارض داشتن مجموعه‌های ورزشی و برخی دیگر چالش توسعه و تجهیز دارند. تعدادی از آن‌ها با مشکل عدم سندهای تملک و ناسازگاری نقشه‌های تیپ واحد با مکان تأسیس مواجه هستند. سوءمدیریت در این مجموعه‌ها نیز چالش‌برانگیز شده‌اند. با توجه به اینکه این مجموعه‌ها در راستای درآمدزایی صرف تأسیس نشدند و هدف اصلی از تأسیس آن‌ها حمایت از ورزش کارگری بوده به دلیل ارائه خدمات ویژه با سوبسید به کارگران عمدتاً مشکل درآمدی دارند. از طرف دیگر در شرایط کنونی بودجه‌های حمایتی برای توسعه و تجهیز اماکن ورزشی دولتی بسیار محدود است و پروژه‌های صفر درصد و یا درصد پایین عملاً تعیین تکلیف نشده‌اند.

توسعه ورزش کارگری

او می‌افزاید: «کارگری که قرار است مدام بار سنگین بلند و یا جابه‌جا کند حتماً باید برای بلند کردن و برداشتن وسیله پس از نشستن کامل آن را بدارد. هرگز نباید با حالت زانوی صاف وسیله‌ای برداشته و جابه‌جا شود. از طرفی با توجه به اینکه عضلات پشت ران این کارگران اغلب کوتاه می‌شود باید حرکات کششی عضلات همسترینگ یا دو سر رانی را در دستور ورزش روزانه خود قرار دهد تا عضلات ستون فقرات کمری تقویت شود و فشار بر روی مفاصل از بین برود.»

او با تأکید بر اینکه حرکات صبحگاهی کششی ابتدای روز می‌تواند بسیار مؤثر باشد، می‌گوید: «هر کارمند و کارگری با توجه به نوع فعالیت شغلی که برای او تعریف شده و اینکه کدام مفصل او بیشتر درگیر است باید متناسب با آن شرایط، حرکات و نرمش‌های روزانه را انجام دهد.»

لزوم بهره‌گیری از مربی متخصص

رسولی در پاسخ به این پرسش که کارگر ورزشکار آماتور در راستای انجام حرفه‌ای ورزش باید چه نکاتی را رعایت کند، بیان می‌کند: «کارمندان یا کارگران با سابقه انجام فعالیت ورزشی می‌دانند که باید چه مسیری را طی کنند اما در اینجا مخاطب ما افراد مشغول فعالیت در محیط اداری یا کارگاهی هستند که انگیزه لازم برای دنبال کردن ورزش حرفه‌ای در آن‌ها ایجاد شده است. این افراد اولاً باید زیر نظر کارشناس متخصص فعالیت ورزشی خود را با رژیم بسیار سبک و آرام آغاز کنند و یا اگر مثلاً علاقه‌مند به ورزش بدن‌سازی هستند باید زیر نظر مشاور و مربی از ونه‌های سبک شروع کنند.»

او ادامه می‌دهد: «باید گرم کردن عضلات قبل از انجام حرکات تخصصی ورزشی جدی گرفته شود. حرکات کششی در حین گرم کردن آسیب‌های محتمل را به حداقل می‌رساند، ضمن اینکه در فعالیت‌هایی که به صورت حرفه‌ای‌تر انجام می‌شود زمان و مدتی که برای آن‌ها صرف می‌شود باید رعایت شود.»

این فیزیوتراپ تأکید می‌کند: «افراد در آغاز فعالیت راه باید به‌صورت سنگین زمان‌های زیادی را صرف ورزش کنند، چرا که قطعاً آسیب‌زننده است. در عین حال، اگر به مرور زمان بر اساس مشاوره مربی حجم و زمان فعالیت افزایش پیدا کند دنبال کردن مسیر یک ورزش حرفه‌ای آسان‌تر و قطعاً با حداقل آسیب همراه خواهد بود.»



atiyeno.ir

عوامل مؤثر

بر توسعه ورزش کارگری *

هدف از پژوهش «تدوین الگوی مفهومی توسعه ورزش کارگری کشور»، ارائه الگویی برای تحلیل و مدیریت توسعه ورزش کارگری در ایران است. بر اساس مدل مفهومی می‌توان گفت که سیستم توسعه ورزش کارگری کشور توسط زنجیره‌ای از عوامل زمینه‌ای، ساختاری، قابلیت‌ی، فرایندی، عملکردی و پیامدی هدایت می‌شود و برآیند روابط بین این عوامل، خروجی سیستم و سطح توسعه را تعیین می‌کند.

ضرورت پژوهش حاضر را می‌توان از دو منظر مورد بررسی قرار داد؛ اول اینکه گزارش‌های ملی و بین‌المللی نشان می‌دهد که شاخص‌های سلامت و نشاط در جامعه ایرانی در وضعیت نامناسبی قرار دارد و ایران جزو کشورهای توسعه‌یافته از این منظر محسوب می‌شود. در عین حال گرایش به سبک زندگی کم‌تحرک و غیرفعال، تفریحات نامناسب و مجازی و مصرف بالای کالاهای غیراستاندارد بهداشتی گزارش شده است.

در این میان، مشکلات اقتصادی مختلف و پر فشار مردم نیز با این مضللات همراه شده است و مسئله سلامت، نشاط، فراغت در زندگی و کار در اقبال کمتربرخوردار و طبقات غیرمرفه کشور بحرانی شده است. بنابراین فعالیت ورزشی به عنوان یک راهکار جهت ارتقای سلامت و نشاط به‌ویژه در اوقات فراغت در سطح جهان پذیرفته شده و کاربرد محوری دارد. در ایران اما سرانه مشارکت ورزشی پایین (کمتر از ۲۰ درصد) بوده و عمده برنامه‌های توسعه ورزش همگانی تاکنون موفقیت قابل توجهی نداشته‌اند. فقدان مدل‌های قابل اتکا و دارای مصادیق عینی در توسعه ورزش کارگری محقق را برآن داشت تا با اتکا بر نظرات کارشناسان مجرب، یک مدل ساختاری برای تحلیل و تفکر راهبردی توسعه ورزش کارگری ارائه دهد.

هدف این است که مدل ارائه‌شده بتواند به خوبی ظرفیت ابعاد مختلف اثرگذار بر توسعه پایدار ورزش کارگری را نشان دهد و در حد خود قادر به تبیین کارکرد ساختاری اساسی آن باشد. احیای آیین‌نامه اجرایی ماده ۱۵۴ قانون کار و احصای ظرفیت‌های حقوقی و اعتباری این قانون مترقی، تدوین تقویم ورزشی متنوع و مبتنی بر نیازسنجی کارگران، تدوین و ابلاغ چارچوب تقسیم کار و وظایف بین سازمان‌ها و مراکز متولی در زمینه ورزش همگانی و اوقات فراغت، تلاش مستمر به منظور مشارکت هیئت‌های استانی به‌عنوان اعضای اصلی مجامع ورزش کارگری و برگزاری مجامع انتخاباتی هیئت‌هایی که با سرپرست اداره می‌شدند و همچنین الگوبرداری از الگوهای موفق خارجی ترویج ورزش کارگری از جمله راهبردها و راهکارهای زمینه‌ساز و ساختارگرا پیشنهادی پژوهش است.

ارائه بسته و پکیج‌های حاوی وسایل کمکی و رفاهی در فضاهای ورزشی عمومی و توزیع تجهیزات ورزشی ارزان قیمت (کفش، لباس، توپ، راکت و...) در بین کارگران کم‌درآمد و نیازمند و ایجاد ایستگاه‌های مشاوره ورزش و تندرستی در فضاهای تفریحی عمومی، ایجاد پیست‌های اختصاصی برای ورزش صبحگاهی، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی کارگری نیز از جمله راهبردها و راهکارهای قابلیت‌افزا و توانمندساز پیشنهادی تحقیق ماست.

این پژوهش راهکارهای فرایندنگر و عملکردگرای پیشنهادی از جمله اجرای فعالیت‌ها و جشنواره‌های رفاهی، تفریحی و ورزشی ویژه خانواده‌های کارگری، تأکید بر مبانی دینی و فرهنگی تفریحات و ورزش کارگری در مساجد ودعوت از شخصیت‌های محبوب اجتماعی برای حضور کارگری در برنامه‌های ورزش همگانی را مطرح کرده است.

به‌صورت کلی سیستم توسعه ورزش کارگری یک سیستم پویا و فراگیر بوده و نیازمند پیروزی از زنجیره تحلیل عوامل بررسی‌شده در پژوهش حاضر است. توسعه ورزش کارگری در بستر عوامل زمینه‌ای، از طریق کارآمدسازی ساختاری، ارتقا و به کارگیری قابلیت‌ها، یکپارچه‌سازی فرایندها و اثربخش‌سازی عملکرد منجر به توسعه پایدار می‌شود.

بر اساس یافته‌ها می‌توان گفت دستیابی به سطح مطلوبی از توسعه ورزش کارگری نیازمند یک رویکرد مدیریّت اکوسیستمی است تا بتواند به‌طور مناسب همه نهادها و دی‌نفعان را جهت ایفای نقش فعال و هم‌افزا مشارکت دهد.

اداره کل امور ورزشی به‌عنوان بخش برنامه‌ریز و سیاست‌گذار و فدراسیون ورزش‌های کارگری همچون بخش اجرایی و موتور محرکه و عملیاتی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی باید بکوشند تا فراتر از سنوات گذشته در تحقق مسئولیت‌های سازمانی خود در قبال کارگران وارد عمل شده و اثرات محسوسی را در ارائه خدمات ورزشی به جامعه هدف بر جای بگذارند.

*** برگرفته از مقاله پژوهشی رحیم رضائی‌نژاد، حجت پهلوان‌یلی، مهدی نادری‌نسب**