

نرگس معدنی پور  
رئیس کمیسیون  
اجتماعی و  
فرهنگی شورای  
اسلامی شهر تهران



## توجه به ورزش بانوان از اولویت‌های حاکمیت است



توجه به ورزش بانوان در راستای نهادینه کردن ورزش میان خانواده‌های ایرانی از اولویت‌های حاکمیتی است که در دوره مدیریت جدید شهری نیز مورد توجه قرار گرفته است. در واقع باید پذیریم که برای همگانی کردن ورزش در خانواده‌ها راهی جز توجه به ورزش بانوان نداریم. زیرا این قشر به عنوان ستون‌های خانواده، نقش مؤثری در فرهنگسازي و ایجاد هنجارهای اجتماعی دارند و ورزش یکی از بهترین هنجارهاست که هم در سلامت جسمی و هم بر نشاط روحی افراد مؤثر است.

با این همه، آمارها هنوز هم از فقر حرکتی بانوان و تبعات ناشی از آن شامل انواع بیماری‌های قلبی و عروقی، فشارخون و دیابت حکایت می‌کند. چنین وضعیتی برای جامعه ما پسنندیده نیست. این در حالی است که می‌توان از طریق توسعه ورزش همگانی به پیشگیری بیماری‌ها کمک کرد و از این راه، هزینه‌های درمانی هنگفتی را از دوش نظام سلامت کشور برداشت و شادابی را به جامعه تزریق کرد. از سوی دیگر، توجه به این مهم حائز اهمیت است که توسعه ورزش همگانی - که در دوره جدید مدیریت شهری، از آن به عنوان ورزش شهروندی یاد می‌شود - از وظایف ذاتی شهرداری‌هاست. شهرداری‌ها به عنوان نهادهای عمومی غیردولتی، بیشترین ارتباط دوسویه را با شهروندان دارند و شاید به همین دلیل، ترویج ورزش همگانی نه تنها در کشور ما بلکه در دنیا بر عهده این نهاد است. بنابراین با توجه به اثرات آن در ایجاد سلامت در جامعه، صرفه‌جویی در هزینه‌های درمانی، ایجاد وفای ملی و دستیابی به توسعه پایدار از اولویت‌های حاکمیتی و به تبع آن باید در اولویت‌های مدیریت شهری باشد.

این امر علاوه بر برنامه‌ریزی، به زیرساخت‌های مناسب نیاز دارد که با توجه به شرایط عرفی و اجتماعی ما، باید مورد توجه ویژه قرار گیرد. ساخت و اختصاص سالن‌های ورزشی ویژه بانوان یکی از راه‌هایی است که می‌تواند سرانه ورزش بانوان را افزایش دهد. این تدبیری است که از گذشته در دستور کار شهرداری قرار داشته است اما باید با جدیت بیشتری پیگیری شود. سازمان ورزش نیز با اختصاص برخی مجموعه‌ها به ورزش بانوان گام‌های رو به جلویی را در این راستا برداشته است که باید با کمک مناطق و مدیریت شهری تقویت شود.

برگزاری مسابقات  
ورزشی بین‌المللی

زنگ تحرک با همکاری اداره ورزش بانوان شهرداری در مدارس و ایستگاه‌های تندرستی به صدا درآمده است. در این برنامه توجه به تحرک روزانه و تأثیر آن بر سلامت جسم و روح توسط مربیان به دانش‌آموزان و شهروندان آموزش داده شد. ایجاد فضایی برای ورزش روزانه به شکل دسته جمعی از مهم‌ترین اهداف زنگ تحرک بوده است. گرچه همای‌های خانوادگی ویژه بانوان نیز بیش از پیش شهروندان تهرانی را با برنامه‌های ایستگاه‌های تندرستی آشنا کرده است. این گردهمایی‌ها در قالب رقابت‌ها و مسابقاتی بین نوه، مادرها و مادر بزرگ‌ها برگزار شده است.

۶

معاون بانوان سازمان ورزش شهرداری تهران از توجه به ورزش بانوان در دوره ۳ ساله اخیر مدیریت شهری می‌گوید

## سهم عادلانه بانوان در ورزش همگانی



در دوره ششم مدیریت شهری از آغاز تاکنون توجه ویژه‌ای به حضور بانوان در ایستگاه‌های تندرستی شده است. افزایش تعداد این ایستگاه‌ها و همچنین تعدد برنامه‌های ورزشی خودگویی این واقعیت است که سلامت بانوان به عنوان نیمی از شهروندان پایتخت از اهمیت بالایی در نگاه مدیران شهری برخوردار است. بانوان مدیران خانواده هستند و ارتقای سطح سلامت و نشاط و تحرک در آنها تأثیر مستقیم بر سلامت خانواده‌ها و جامعه دارد. «مرجان میرزایی»، معاون بانوان سازمان ورزش در گزارش پیش‌روا عملکرد ۳۰ ماهه و مجموع این تلاش‌ها در راستای احیای ورزش بانوان پایتخت می‌گوید.

### برنامه‌ریزی برای احیای ورزش معلولان

در دنیای معلولان وعده‌های اجرا نشده بسیاری وجود دارد. در دوره‌های مختلف، این قشر همواره در حاشیه بودند. واقعیت امر این است که به میدان آمدن این دسته از شهروندان مستلزم ایجاد زیرساخت‌هایی بوده است که همواره در لابه‌لای اجرای پروژه‌های کوچک و بزرگ دیگر کمرنگ شده‌اند. در دوره ششم مدیریت شهری تلاش مستمری برای حضور معلولان میان شهروندان صورت گرفته است. معاون بانوان سازمان ورزش شهرداری از طراحی رقابت‌های ورزشی ویژه این قشر در ایستگاه‌های تندرستی خبر می‌دهد و می‌گوید: «خوشبختانه بانوان دارای معلولیت بسیاری از سوی مدیریت شهری شناسایی شده‌اند که عضو انجمن‌هایی هستند که ما در طول این سال‌ها تلاش کرده‌ایم بتوانیم با آنها تعامل مستمر داشته باشیم. از این بانوان دعوت شد تا در ایستگاه‌های تندرستی حضور پیدا کنند و در مناسبت‌های مختلف در رشته‌های ورزشی به رقابت با یکدیگر بپردازند. شرکت در این برنامه‌ها سبب افزایش روحیه نشاط میان این افراد می‌شود.»

### افزایش تعداد ایستگاه‌های تندرستی

در ۳ سال گذشته تعداد ایستگاه‌های ورزشی خاص بانوان در تهران به ۷۱۶ نقطه افزایش یافته است. جانمایی این ایستگاه‌ها به گونه‌ای طراحی شده تا تمامی بانوان در سنین مختلف بتوانند از برنامه‌های ورزشی اجرا شده در آن به شکل رایگان استفاده کنند. میرزایی از تعامل با مساجد، حسینیه‌ها و مدارس برای توزیع عادلانه تر ایستگاه‌های تندرستی در پایتخت خبر می‌دهد و می‌گوید: «در پایتخت بوستان‌های متعددی وجود دارد. تلاش ما این بوده که در برخی بوستان‌های بزرگ ایستگاه‌های تندرستی به شکل مستمر برگزار شود. در برخی

محله‌ها و مناطق دسترسی شهروندان به بوستان‌ها به آسانی امکانپذیر نیست. از این رو، با شناسایی این مناطق در قالب تعاملاتی با مدارس، مساجد و حسینیه‌ها تلاش کردیم بانوان بتوانند با حضور در این اماکن در ایستگاه‌های تندرستی به فعالیت ورزشی بپردازند.»

### کاشت نهال به نام بانوان شهیده

از برنامه‌هایی که در ۳ سال گذشته برای نخستین بار در اداره ورزش بانوان اجرا شده، کاشت نهال به نام بانوان شهیده بوده است. معاون بانوان اداره ورزش شهرداری با بیان این خبر از کاشت نهال در ایستگاه‌های تندرستی توسط بانوان می‌گوید: «این برنامه با عنوان درخت ایثار در ایستگاه‌های تندرستی پایتخت به اجرا درآمد. در روز درخت‌کاری با همکاری شورای اسلامی شهر تهران اسامی شهیده‌های گرامی با یک پلاک کوچک در ایستگاه‌های تندرستی از سوی بانوان کاشته شد تا یاد و خاطره ایثار و رشادت‌های بانوان شهیده در طول ۸ سال دفاع مقدس گرامی داشته شود.»

### آموزش ورزش به شکل تخصصی

میرزایی از آموزش رشته‌های تخصصی توسط مربیان آموزش دیده در ۳ سال اخیر خبر می‌دهد و استقبال شهروندان از این برنامه‌ها را بی‌ظنیر و امیدوارکننده می‌داند: «بر اساس نظرسنجی در ایستگاه‌های تندرستی مبتنی بر خواست و نظر شرکت‌کنندگان آموزش رشته‌های تخصصی ورزشی را در مراکز وابسته به سازمان ورزش آغاز کرده‌ایم. خوشبختانه تعداد ثبت‌نام‌کنندگان در دوره‌های برگزار شده بسیار امیدوارکننده بوده است و امیدواریم با توسعه این فعالیت بتوانیم ورزش را به شکل تخصصی تر و هدفمندتر از قبل میان مردم ترویج کنیم.»

### ورزش همراه با آگاهی

افزایش آگاهی و آموزش درباره ورزش و بیماری‌های خاص از اولویت‌های اداره ورزش به شمار می‌رود. برگزاری ده‌ها سمینار تخصصی در زمینه ترویج ورزش اصولی، با بها دادن به سلامتی از مهم‌ترین برنامه‌های ۳ سال گذشته این اداره بوده است. مرجان میرزایی در این باره می‌گوید: «تلاش ما در این راستا به گونه‌ای بوده تا مربیان متخصص را در مراکز ورزشی ویژه بانوان به کار بگیریم. آگاهی مبتنی بر دانش روز این عزیزان نیز با برگزاری سمینارهای متعدد امکانپذیر شده است. خوشبختانه استقبال از این برنامه‌ها چشمگیر بوده و در برخی از این سمینارها شاهد حضور پررنگ بانوان ورزشکار نیز بوده‌ایم. تاکنون سمینارهایی با موضوع تغذیه، ورزش سالمندی، حرکات اصلاحی، ورزش هوازی و پیشگیری از سرطان سینه و ویژه بانوان شاغل برگزار شده است و این روند با حضور متخصصان برای نخستین بار در ۳ سال گذشته آغاز و همچنان ادامه خواهد داشت.»

