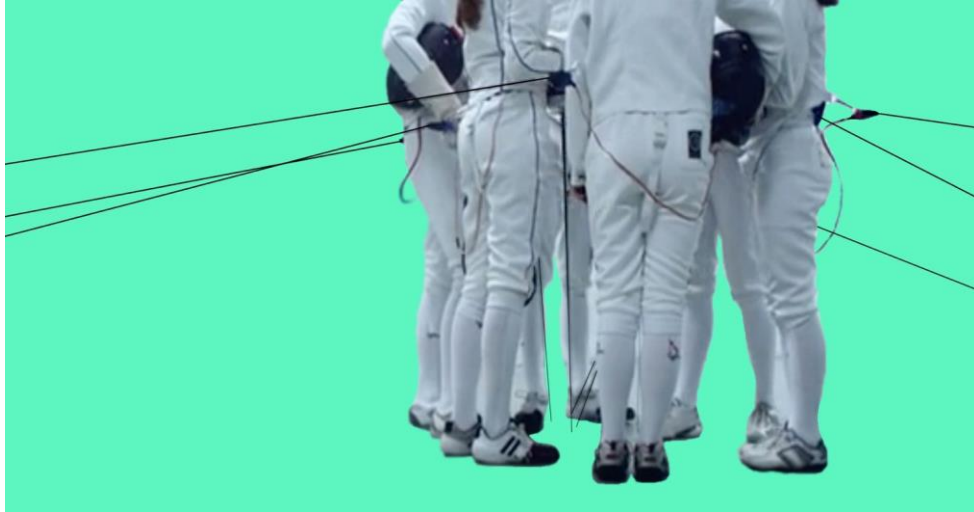


راهنمای تعمیر سیم بدن

ویل سپیر

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱/۲۳)



همه ما شمشیربازها این لحظه را به خوبی تجربه کرده ایم، که یک ضربه درستی را می زنیم و به خاطر آن با احساس شادی می کنیم، اما موقعی که بر برمی گردیم و به دستگاه نگاه می کنیم، می بینیم که چراغ شما روشن نیست.

مغز شما بلافاصله به تکاپو می افتد و هزار و یک سوال از خود می پرسید. آیا من واقعا ضربه را زدم؟ نکنه قاطی کرده باشم؟ خیر، اغلب اوقات این طور نیست. در واقع، چنین اتفاقی برای تان نیافتاده است. و چنین سناریو تنها یک توضیح ساده دارد: **سیم بدن شما از کار افتاده است.**

سیم بدن نه تنها یکی از مهم ترین تجهیزات ساک شمشیربازی شما است، بلکه یکی از اقلام بسیار شکننده آن است. مراقبت مناسب از این قطعه کلیدی شمشیربازی می تواند در موقعیت های مهم در تمرین و مسابقه تفاوت بسیاری را ایجاد کند.

در این مقاله، ما در مورد چگونگی تعمیر و رفع مشکلات سیم بدن صحبت خواهیم کرد.

چگونگی از خراب شدن سیم بدن جلوگیری کنیم

قبل از اینکه به هنر تعمیر سیم بدن بپردازیم، مهم این است که دو نکته را در ذهن داشته باشید که می تواند به شما در جلوگیری از دستکاری بخش های غلط کمک کند.

رطوبت بزرگ ترین دشمن سیم بدن است

هرگاه بازی شما تمام شد، قبل از اینکه سیم بدن خود را کنار بگذارید، به آن چند دقیقه فرصت دهید تا خشک شود. هنگامی که از سیم های بدن تان استفاده نمی کنید، آنها را در یک کیسه پارچه ای نازک نگه دارید، چیزی شبیه یک روبالشی، و هرگز آنها را در یک کیسه پلاستیکی نگذارید. برخی شمشیربازها، سیم بدن خود را پس از اتمام بازی در داخل لباس گرم خود نگه می دارند. به هر حال باید تلاش کنید تا جایی که می توانید آنها را از رطوبت دور نگه دارید.

هرچی پول بدی آش می خوری

این در مورد تقریباً تمام تجهیزات شمشیربازی صدق می کند. همه سیم های بدن یکسان نیستند. بعضی از آنها دارای رشته سیم بیشتری هستند. سیم های انعطاف پذیر تر بیشتر عمر می کنند، و برای بازی راحت ترند. در موقع خرید نگران گرانی آنها نباشید. به عبارت دیگر، سیم های با کیفیت بهتر، نیاز به تعمیرات کمتری دارند، زیرا اغلب آنها کمتر خراب می شوند.

این دو مورد بزرگ ترین و بهترین روش مقابله با خرابی سیم های بدن است. با این حال، علی رغم توجه و مراقبت فراوان شما، در بعضی موارد، سیم های تان نیاز به تعمیر خواهند داشت.

مبانی اولیه سیم های بدن

۳ شاخه دو سر سیم ایه و یخس انتهایی سیم های فلوره و سایر



۲ شاخه اصلی (شمشیر) سیم های فلوره و سایر



قبل از اینکه بتوانید درک خوبی از چگونگی تعمیر سیم بدن به دست آورید، ابتدا باید چند اصل در مورد چگونگی کارگرد آنها بدانید. عملکرد آنها در هر یک از سه سلاح کمی متفاوت است، هرچند که همه آنها شباهت هایی دارند.

تمام سیم های بدن دارای یک انتهای سه شاخه (مخصوص اتصال به قرقره) هستند که به دستگاه آپاره وصل می شود. سه رشته ای که به سیم بدن بازیکن متصل می شود و از طریق سیم رابط به دستگاه وصل می شود عبارتند از رشته های A، B و C هستند. خط A و B به هم نزدیک ترند و خط C از آن دو رشته دورتر است.

طرف دیگر سیم بدن که به سوکت شمشیر وصل می شود می تواند با توجه به نوع سلاح و سبک ساخت متفاوت باشد. علیرغم این تفاوت ها، تعمیر سیم های ایه، فلوره و سایر نسبتاً مشابه هم است.

عملکرد سیم ایه

در ایه، سر مخصوص سلاح و سر پایانی ویژه قرقره سیم یکسان است. رشته های A و B به دو سیم داخل شیار تیغه شمشیر متصل می شود. هنگامی که نوک شمشیر فشرده می شود، فنر داخل نوک شمشیر (پوینت) با این دو سیم تماس برقرار می کند و مدار بسته می شود، که نهایتاً یک ضربه ثبت می شود. رشته سیم C از طریق سوکت شمشیر به گارد شمشیر متصل می شود، ضمن اینکه گارد محافظ و تیغه را به اتصال زمین (ارت) وصل می کند، تا در صورت برخورد نوک شمشیر حریف به آنها هیچ ضربه ای ثبت نشود.

عملکرد سیم فلوره و سابِر

سیم بدن فلوره و سابِر یکسان است، با این حال، بسته به نوع سلاح، عملکرد آن متفاوت است

در فلوره، رشته سیم A به گیره ای که به جلیقه الکتریک وصل می شود، منتهی می شود. رشته سیم B به میله نازک تر موجود در دو شاخه مخصوص شمشیر متصل می شود و به سیم موجود در شیار شمشیر فلوره متصل می شود. این همان رشته ای است که جریان برق را از طریق تیغه به جلیقه الکتریک حریف منتقل می کند. رشته سیم C از طریق سوکت به گارد شمشیر متصل می شود و و گارد محافظ و تیغه را به اتصال زمین (ارت) وصل می کند، تا در صورت برخورد نوک شمشیر حریف به آنها هیچ ضربه ای ثبت نشود.

در سابِر، رشته سیم A نیز به گیره ای که به جلیقه الکتریک وصل می شود، منتهی می شود. رشته سیم های B و C در سوکت شمشیر به هم وصل می شوند. هنگامی که شمشیر با ماسک، دستکش یا جلیقه الکتریک حریف برخورد می کند، با رشته سیم A حریف ارتباط الکتریکی برقرار می شود و در نتیجه ضربه ثبت می شود.

ابزارهای مورد نیاز برای تعمیر سیم بدن

با کمی خلاقیت، می توان با استفاده از ابزارهای مختلف، سیم های بدن را تعمیر کرد. با این حال، اگر موارد زیر را داشته باشید، کار شما بسیار ساده تر خواهد بود.

- پیچ گوشتی ساعتی بزرگ (ترجیحا مغناطیسی باشد)
- پیچ گوشتی استاندارد (ابتدا سیم های خود را کنترل کنید، معمولا باید دوسو باشد)
- سیم لخت کن
- ماژیک یا هر ابزار دیگر برای علامت گذاری روی سیم
- تستر و یا اهم متر (در موقعیت های اورژانسی می توانید از خود دستگاه آپاره استفاده کنید)
- دستگاه لحیم (تنها برای فلوره و سابِر)
- انبردست نوک تیز (تنها برای فلوره و سابِر)

نحوه تست سیم بدن جهت عیب یابی

اگر قرار باشد سیم بدن شما در حین مسابقات توسط یک تعمیرکار تعمیر شود، بدیهی است او آن را بررسی خواهد کرد تا ببیند کدام رشته سیم از کار افتاده است و چرا. اما اگر تصمیم دارید خودتان این کار را انجام دهید، چند راه برای کشف محل مشکل وجود دارد.

کنترل با تستر شمشیربازی

دانستن چگونگی استفاده از یک تستر برای هر کسی که بخواهد سیم بدن خود را تعمیر کند، ضروری است. ضمن اینکه آن به نوبه خود یک راه عالی برای تشخیص اینکه سیم شما با موفقیت تعمیر شده است یا خیر.

تستر های مختلفی (۱) در دسترس وجود دارد، اما شایع ترین نوع موجود دارای دو چراغ است، یکی قرمز و دیگری سبز است. گفته می شود که این نوع تستر توسط یک اپه ایست اختراع شده بود، که چراغ سبز برای نشان دادن سالم بودن شمشیر اپه و چراغ قرمز برای سالم بودن شمشیر فلوره به کار می رفت.

تست سیم بدن اپه با تستر شمشیربازی

۱. ۳ شاخه انتهایی سیم بدن را به تستر وصل کنید.
۲. در ۳ شاخه دوم، رشته سیم های A و B را با یک شیء فلزی، مانند یک پیچ گوشتی (که به عنوان اتصال کوتاه شناخته می شود)، به هم وصل کنید.
۳. اگر موقع اتصال رشته سیم های A و B چراغ سبز روشن شود، یعنی سیم بدن شما درست کار می کند. اگر چراغ سبز چشمک بزند یا روشن نشود، این نشان می دهد که سیم قطعی دارد یا یکی از پیچ های داخلی باز یا شل شده است. اما اگر چراغ قرمز روشن شود، نشان می دهد که یک اتصال کوتاه در جایی از سیم بدن وجود دارد (به عنوان مثال، سیم ها لخت شده و در جایی از سیم بدن به یکدیگر اتصال پیدا کرده اند).
۴. اگر رشته سیم های B و C را به هم وصل کنید، چراغ قرمز باید روشن شود. اما اگر چراغ قرمز چشمک بزند، خرابی در رشته سیم C می باشد.

تست سیم بدن فلوره و سابِر با تستر شمشیربازی

۱. ۳ شاخه انتهایی سیم بدن را به تستر وصل کنید.
۲. در ۲ شاخه سیم بدن، رشته سیم های B و C را با یک شیء فلزی، مانند یک پیچ گوشتی به هم وصل کنید.
۳. اگر موقع اتصال رشته سیم های B و C، چراغ قرمز روشن شود، یعنی سیم بدن شما درست کار می کند. اگر چراغ قرمز چشمک بزند یا روشن نشود، این نشان می دهد که سیم قطعی دارد یا یکی از پیچ های داخلی باز یا شل شده است. اما اگر چراغ سبز روشن شود، نشان می دهد که یک اتصال کوتاه در جایی از سیم بدن وجود دارد (به عنوان مثال، سیم ها لخت شده و در جایی از سیم بدن به یکدیگر اتصال پیدا کرده اند).
۴. سپس رشته سیم B (میلۀ نازک) دو شاخه را به رشته سیم A وصل کنید به این صورت میلۀ نازک دوشاخه را بین دندان های گیرۀ سیم بدن قرار دهید.
۵. اگر چراغ سبز روشن شود، نشان دهنده این است که سیم بدن درست کار می کند. اما چشمک بزند یا روشن نشود، بنابراین اشکالی در اتصال رشته سیم A که به گیره وصل می شود، وجود دارد.

چگونه محل خرابی سیم بدن را پیدا کنیم

همان گونه که آزمایش های بالا را انجام می دهید، سیم را از جاهای مختلف خم و راست کنید. این کار می تواند به شما کمک کند تا محل عیب را مشخص کنید. هر جا که چراغ تستر، در هنگام خم و راست کردن سیم، روشن و خاموش شود، نشان می دهد که عیب در آن منطقه است.

نحوه چک سریع سیم های فلوره و سابِر با دستگاه آپاره

اغلب اوقات، در حین بازی سیم بدن شما از کار می افتد. در اینجا یک روش سریع برای آزمایش سیم های سابِر و فلوره با استفاده از دستگاه امتیاز دهی شمشیربازی، به شما معرفی می کنیم (متأسفانه این روش برای سیم های اپه عملی نیست).

۱. دستگاه را روی سابر تنظیم کنید.
۲. سیم خراب را به یکی از قرقه ها وصل کنید.
۳. گیره سوسماری را به دو میله دو شاخه وصل کنید.
۴. تنها چراغ ارت (چراغ کوچک زرد رنگ روی دستگاه) باید روشن باشد، و اگر سیم را خم و راست یا حرکت دهید و چراغ روشن بماند یعنی سیم شما درست کار می کند.
۵. اما در صورتی که هیچ چراغی روشن نشود، یعنی رشته سیم A مشکل دارد.
۶. اگر هر دوی چراغ های ارت و سفید با هم روشن شوند، یعنی اینکه رشته سیم C مشکل دارد.
۷. اما اگر تنها چراغ سفید روشن شود، نشان می دهد که رشته سیم B مشکل دارد.

توجه: متأسفانه این روش به شما نشان نخواهد داد که رشته سیم های سیم بدن شما با هم جا به جا شده است یا خیر. گاهی اوقات در موقع تعمیر این اتفاق به وجود می آید. جا به جایی رشته سیم ها در سابر برای تمرین مشکلی ایجاد نمی کند (اما در فلوره و ایه این طور نیست) و در عمل درست کار می کند اما در کنترل اسلحه رد خواهد شد. به همین دلیل، بهتر است که سیم های بدن خود را با تستر آزمایش کنید.

تعمیر سیم بدن

غیر از عیب های قابل مشاهده نظیر خرابی میله های سیم، مشکل محتمل دیگر، از دو مورد زیر خارج نیست:

- قطعی در خود سیم

- باز یا شل شدن پیچ های داخل سیم

متأسفانه، هیچ راه آنچنانی برای دیدن عیب سیم وجود ندارد، مگر اینکه سیم به کلی جدا شده باشد یا بصورت جزئی وصل باشد. همان طور که در بالا ذکر شد، اگر در حین خم و راست کردن و یا چرخاندن سیم، چراغ تستر چشمک بزند، احتمالاً مشکل آن مشخص می شود. اغلب سیم های بدن فلوره و سابر از بخش دو شاخه شمشیر دچار مشکل می شوند، زیرا این منطقه معمولاً دچار بیشترین خم و تا شدگی می شود.

تعمیر شل قرار گرفتن سیم بدن در داخل سوکت شمشیر



یکی از عیب های متداول این است که گاهی اوقات ۲ شاخه سیم بدن شما به راحتی در سوکت شمشیر بصورت فیکس قرار نمی گیرد. این ممکن است به دلیل ناهماهنگی بین میله دو شاخه و سوراخ سوکت باشد. در سابر، چراغ هشدار دهنده دستگاه امتیازدهی چشمک خواهد زد. در فلوره، چراغ سفید روشن می شود. در صورتی که سیم بدن شما در سوکت شمشیر بخوبی فیکس نشود، به سادگی می توانید با استفاده از یک پیچ گوشتی کوچک، درز بین پایه های فنری میله را گشاد کنید، تا جایی که به راحتی و محکم در سوکت قرار گیرد. این نوع عیب در سیم های بدن و سوکت های با کیفیت کمتر اتفاق می افتد.

پیچ گوشتی را به دقت بین پایه های فنری میله فرو کنید تا درز آن گشادتر شود

نحوه تعمیر خرابی سیم بدن

ما با یکی از عیب های متداول شروع می کنیم: خرابی ۲ شاخه فلوره و سایر.

شما باید از پیچ گوشتی استاندارد خود برای باز کردن بدنه پلاستیکی ۲ شاخه استفاده کنید. همچنین یک پیچ کوچک نیز وجود دارد که کلیپس نگهدارنده سلاح هنگام قرار گرفتن دوشاخه در سوکت را نگه می دارد. اطمینان حاصل کنید که تمام قطعات باز شده در یک مکان امن نگهدارید.

نکته مهم: هرگاه فنر کلیپس محافظ را گم کردید، می توانید از فنر پوینت اپه استفاده کنید.

هنگامی که بدنه پلاستیکی ۲ شاخه را باز کردید، به سیم کشی و نحوه قرار گرفتن میله ها توجه بیشتری داشته باشید. شما دو سیم دارید، یکی به میله نازک و دیگری به میله کلفت تر بسته شده است. میله نازک همان رشته B است، و میله کلفت رشته سیم C است. بهتر است که سیم هر کدام از آنها را چند سانتی متر پایین تر با ماژیک علامت بگذارید تا آنها را مخلوط نکنید. یک روش ساده برای انجام این کار، قرار دادن یک خال روی رشته سیم A، و دو خال روی رشته سیم B است. شما همچنین می توانید از روش خاص خودتان استفاده کنید، اما فراموش نکنید که این کار را با دقت انجام دهید، تا بعداً هنگام بستن آن دچار اشتباه نشوید.



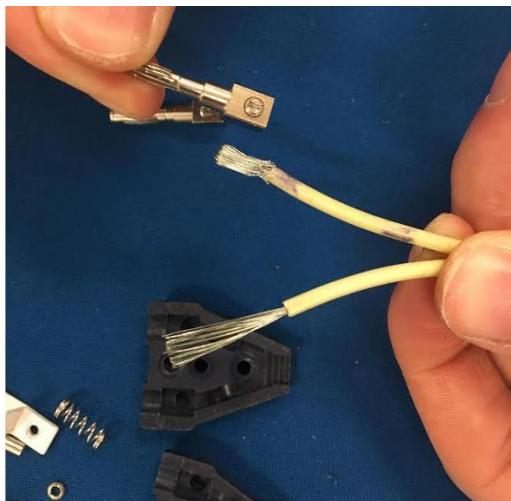
تمام قطعات با موفقیت باز شده اند. توجه کنید که پیچ ها هنوز روی میله ها قرار دارند

هر میله دارای یک سر مربع کوچک در انتهای آن است. از پیچ گوشتی ساعتی خود استفاده کنید تا پیچ کوچکی که سیم را نگه می دارد، باز کنید. در صورت امکان از خارج کردن کامل آن اجتناب کنید (زیر سوار کردن آنها دشوار است). سیم را از میله بیرون بکشید سپس همین کار را با طرف دیگر تکرار کنید.

حالا باید عیب را پیدا کرد. معمولا عیب یابی در سیم های دارای روکش شفاف ساده تر از سیم های با روکش رنگی است. هنگامی که پیچ میله را باز کردید (که در صورت شل بودن به راحتی می توانید دوباره آن را سفت کنید) برای یافتن عیب، با انبردست نوک سیم لخت را محکم بگیرید و با شدت بکشید. اگر قطعی سیم نزدیک باشد، رشته قطع شده به راحتی از روکش بیرون می آید. در غیر این صورت، شما مجبور هستید محل عیب را حدس بزنید، چون احتمالا می تواند کمی پایین تر از سر سیم باشد.

هر دو سیم را به یک اندازه، تقریبا کمی پایین تر از محل عیب، قطع کنید. اگر عیب واضح نباشد، می توانید ۴ سانتی متر از سیم را ببرید. حتی اگر عیب پیدا نشد (اما اغلب اوقات پیدا می شود)، می توانید دوباره آن را سرهم کنید و با کمی دقت همه چیز را دوباره مانند روز اول درست کنید.

رشته های سیم را در حدود ۱۰ سانتی متر از هم جدا کنید. انتهای سیم ها را تا حدود دو سانتی متر لخت کنید. پس از پیچاندن هر کدام از رشته ها آن را روی هم تا کنید و به میله مربوطه وصل کنید.



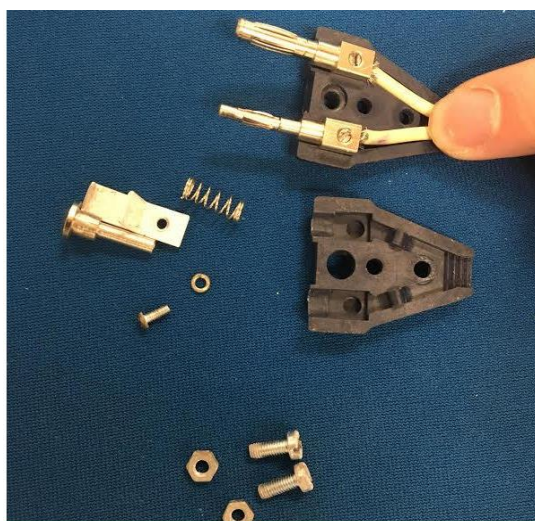
توجه داشته باشید که ناشدگی انتهای رشته سیم بالا اجازه می دهد تا آن به راحتی در میله قرار گیرد.

پیچ کوچک را ببندید تا سیم درون جای خود محکم شود. برای اطمینان بیشتر، کمی آن را بکشید تا از محکم بسته شدن آن اطمینان حاصل کنید.

توجه: بسته به نوع سیم بدن شما، ممکن است رشته سیم های ضخیم تر باشد، در این صورت نیاز به تا کردن آن نیست. در این موارد نادر، تا یک سانتی متر از سیم را لخت کنید و کار خود را ادامه دهید.

میله ها را در پایه پلاستیکی ۲ شاخه جاگذاری کنید. آگاهی از شروع کار جاگذاری اولیه میله ها با کدام یک از دو قطعه ۲ شاخه پلاستیکی خیلی مهم است. در یکی از قطعه ها یک برآمدگی کوچک، و طرف دیگر یک تورفتگی کوچک وجود دارد. شما متوجه خواهید شد که ساده تر آن است که میله ها را ابتدا در قطعه دارای فرورفتگی بگذارید.

همه چیز را سر جای خود پیچ کنید. تنها بخش سخت کار جاگذاری فنر و نگهدارنده سلاح می باشد. دکمه را همراه با فنر با یک دست روی میز فشار دهید، سپس کلیپس نگهدارنده را جا بیاورید و پیچ را روی آن سوار کنید و قبل از اینکه از پیچ گوشتی استفاده کنید، با انگشتان خود پیچ ریز را پیچانید.



سیم ها به طور موفقیت آمیزی نصب شده اند، به برجستگی ریز موجود در قطعه پایینی رویه پلاستیکی ۲ شاخه توجه کنید.

اکنون دوباره به پروسه تعمیر ۲ شاخه سیم بدن فلوره و سابِر به طور خلاصه می پردازیم:

۱. بدنه پلاستیکی ۲ شاخه را باز کنید.
۲. هر کدام از رشته سیم ها را با ماژیک علامت گذاری کنید، تا آنها را با هم اشتباه نگیرید.
۳. با پیچ گوهی ساعتی خود پیچ های ریز نگهدارنده سیم ها را یکی یکی باز کنید.
۴. میله را از سیم جدا کنید.
۵. همین کار را با طرف دیگر نیز تکرار کنید.
۶. عیب سیم را پیدا کنید.
۷. هر دو سیم را تقریباً نزدیک قطعی به یک اندازه ببرید.
۸. دو سیم را به اندازه ۱۰ سانتی متر از هم جدا کنید.
۹. انتهای سیم ها را تا حدود دو سانتی متر لخت کنید.
۱۰. رشته سیم را روی هم تا کنید.
۱۱. آنها را روی میله مربوطه سوار کنید.
۱۲. پیچ ریز نگهدارنده سیم را روی میله ها محکم پیچ کنید.
۱۳. با کشیدن میله از محکم بودن سیم مطمئن شوید.
۱۴. میله ها را روی یکی از صفحه های پلاستیکی بدنه ۲ شاخه سوار کنید.
۱۵. بقیه وسایل را سر جای خود ببندید.

تعمیر سیم بدن اِپه یا انتهای سیم بدن فلوره و سابِر

کل فرآیند تعمیر عیب های سیم بدن اِپه یا سر دوم سیم های فلوره و سابِر دقیقاً مشابه آنچه در بالا ذکر شد، می باشد، به جز اینکه باید دقت کنیم که احتمال قاطعی کردن رشته سیم ها با هم، هنگام سوار کردن آنها روی صفحه بدنه پلاستیکی ۳ شاخه، کمی بیشتر است. بنابراین، شما باید آنها را با دقت علامت گذاری کنید و از هم جدا نگهدارید. یک روش ساده برای انجام این کار، قرار دادن یک خال روی رشته سیم A، دو خال روی رشته سیم B و سه خال روی رشته سیم C است. همین کار را در انتهای دوم سیم بدن اِپه تکرار کنید، زیرا هر دو سر سیم بدن یکسان است.

تعمیر عیب رشته سیم C (گیره سوسماری دار) سیم بدن فلوره و سابِر

معمولاً گیره سوسماری به طور کامل از سیم جدا می شود و خوشبختانه نیاز به عیب یابی آنچنانی ندارد. با این حال، مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. ابتدا محل عیب را مشخص کنید.
۲. سیم را کمی پایین تر از محل عیب ببرید (یعنی اینکه منطقه عیب را بطور کلی قطع می کنید).

۳. هر گونه سیم موجود روی گیره سوسماری را جدا کنید.

۵. با استفاده از سیم لخت کن یک سانتی متر انتهای سیم را لخت کنید.

۶. با استفاده از دم باریک سیم را دوباره به گیره لحیم کاری کنید.

همیشه سیم بدن خود را تست کنید

توجه اکید داشته باشید که تا زمانی که در تعمیرات مهارت پیدا نکرده اید، بهتر است از سیم های تعمیر شده برای مسابقات استفاده نکنید، مگر اینکه کاملاً مورد آزمایش قرار گیرند (با استفاده از تستر همان گونه که در بالا ذکر شد). حتماً شما دوست ندارید که خرابی سیم بدن در موقعیت های بحرانی مسابقه سبب شود که حداقل یک امتیاز را از دست بدهید.

توجه: شما همچنین باید از مربی یا تعمیرکار باشگاه خود بخواهید که تست مقاومت را روی سیم های بدن شما انجام دهند. در همه مسابقات بین المللی، سیم های بدن با استفاده از یک اهم سنج تست مقاومت می شوند. طبق مقررات FIE سیم بدن نباید مقاومتی بیش از ۱ اهم داشته باشد.

عملکرد مدارهای الکتریکی شمشیربازی

مدار الکتریکی اِپه به طور معمول باز است و فشار وارده بر نوک شمشیر (با فشاری بیش از ۷۵۰ گرم)، باعث می شود که فنر اتصال با دو سیم داخلی تیغه تماس حاصل کند، و به محظ ورود فشار مورد نیاز روی پوینت شمشیر، چراغ سبز تستر دو چراغ شمشیربازی روشن می شود. چراغ قرمز نشان می دهد که سیم های تیغه (رشته سیم های A و B) در جایی از تیغه به غیر از پوینت اتصال دارند.

اما مدار الکتریک فلوره به طور معمول بسته است، به این معنی که جریان برق به طور مداوم در سراسر سیم تیغه، فنر، سرپوینت و پیچ های مربوطه، جریان دارد، و بالعکس. هنگامی که پوینت، جلیقه حریف را (با فشار بیش از ۵۰۰ گرم) لمس می کند، با فرو رفتن سرپوینت، مدار قطع می شود و در نتیجه چراغ روشن می شود.

خلاصه

ما امیدواریم که این راهنما به شما کمک کند که سیم های بدن خود را در تمام سال در شرایط کاری نگه دارید. اگر شما به دقت از دستورالعمل های بالا پیروی کنید، طول عمر سیم های بدن خود را افزایش داده و در عین حال، به نفع جیب خود عمل خواهید کرد.