

چند قانون مهم در مورد ایمنی در شمشیربازی

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۴/۲۶)

تعدادی قانون ایمنی عمومی شمشیربازی وجود دارد که همه بازیکنان باید از آنها پیروی کنند، هر چند گاهی اوقات به اندازه ای که تصور می کنیم آن چنان واضح نیستند.

شمشیربازی به طور طبیعی ورزش سلاح می باشد. با وجود این، آن یکی از امن ترین ورزش هایی است که هر کسی، صرف نظر از سن، می تواند در آن شرکت کند. بسیاری از مردم تعجب می کنند از اینکه ورزش هایی مانند فوتبال و ژیمناستیک میزان آسیب بالاتری دارند. در واقع خطرناک ترین بخش شمشیربازی مربوط به خود شمشیر نمی شود، بلکه مربوط به کشیدگی عضلات و سایر آسیب های مربوط به ورزش است.



گفته می شود که برخی دستورالعمل های ایمنی وجود دارد که هر شمشیربازی باید از آن آگاه باشد. بسیاری از شما این را قبلاً شنیده اید، اما مرور دوباره و دوباره آن ایده بدی نیست. طبیعتاً مربی شما مقررات اضافی دیگری نیز خواهد داشت که شما باید از آن آگاه باشید و از آنها پیروی کنید.

همچنین، بسیار مهم است که بدانیم نگرانی ایمنی نه تنها برای خود شمشیربازها است، بلکه برای هر کسی که در اطراف آنها قرار دارند نیز می باشد. و تبعیت والدین، خواهران و برادران و دیگر افرادی که از سالن های شمشیربازی بازدید می کنند از قوانین ایمنی شمشیربازی، به همان اندازه مهم است. به عنوان مثال، هرگز اجازه ندهید که کودک نوپای شما به سمت پیست شمشیربازی که بازی در آن جریان دارد، بدود. حتی اگر خود بازیکنان قوانین ایمنی شمشیربازی را با دقت تمام دنبال کنند، کودکی که وارد آن محدوده می شود، احتمال آسیب او وجود دارد. رعایت و احترام قوانین ایمنی برای هر کسی که وارد سالن های شمشیربازی می شود فوق العاده مهم است.

از آنجایی که ما در تشخیص کلیه موقعیت ها و شرایط خاص عاجز هستیم، بهترین قانون در شمشیربازی این است - **همیشه مطمئن شوید که فضای کافی بین یک فرد عادی و یک شمشیرباز مسلح وجود داشته باشد.** همیشه باید این گونه باشد! همیشه سعی کنید منطقی فکر کنید و بهترین قضاوت را داشته باشید.

۱. لباس و تجهیزات مناسب به تن کنید

این یعنی ماسک، لباس شمشیربازی، لباس محافظ و دستکش می باشد. شلوارک و کفش غیر ورزشی خطر آسیب دیدگی را افزایش می دهد و هرگز نباید در حین شمشیربازی استفاده شوند. شمشیربازها مجاز به بازی نیستند مگر اینکه کاملاً و بطور صحیح لباس پوشیده باشند.

۲. نوک شمشیر همیشه رو به پایین (زمین) باشد

هنگامی که مشغول شمشیربازی و یا تمرین با شمشیر نیستید، نوک سلاح شما همیشه باید رو به زمین باشد. دلیل آن روشن و تقریباً فراتر از یک قانون است. اگرچه نوک سلاح های شمشیربازی نوک تیز نیستند، اما در صورتی که با فردی که مجهز نباشد برخورد کند، می تواند خطرساز باشند.

۳. نوک شمشیر رو به افراد دیگر گرفته نشود

این ادامه قانون قبلی است. هرگز نوک سلاح خود را رو به فردی که می خواهید با او بازی یا تمرین کنید، نگیرید مگر اینکه آن فرد کاملاً لباس پوشیده و با ماسک مجهز باشد. هرگز با سلاح خود به او نشانه نروید. این چیزی است که ما همیشه به بازیکنان جدید مان متذکر می شویم تا زمانی که برای آنها بصورت یک عادت درآید، و آن را به صورت خودکار انجام دهند. با این حال ارزش تذکر همیشگی را دارد!



۴. هرگاه ماسک پوشیده شد شمشیرها بالا گرفته شوند

هیچ سناریویی در زمینه تظاهر به شمشیربازی، یا اجرای حرکت های سلوموشن بدون بر سر کردن ماسک وجود ندارد. هرگز چنین صحنه هایی نباید داشته باشیم. هرگاه شمشیرباز سلاح خود را بالا بیاورد، باید ماسک بر سر داشته باشد. این در مورد چک کردن جلیقه الکتریک نیز باید رعایت شود. گاهی اوقات، به ویژه فلوریست های جوان، در هنگام چک کردن جلیقه سلاح آنها سر می خورد و به صورت حریف برخورد می کند. همیشه از صورت خود محافظت کنید. لازم نیست که ماسک را به طور کامل روی سرتان بگذارید، اما برای فلوریست های جوان بسیار مهم است که با نگر داشتن ماسک در نزدیکی صورت با دست غیر مسلح صورت خود را بیوشانند. همچنین محافظت از صورت در هنگام چک کردن گارد شمشیر در ایه ایده بسیار خوبی است.

۵. سلام شمشیربازی باید از پشت خط های گارد انجام شود

اغلب اوقات شمشیربازها موقع تمام شدن بازی نزد همدیگر می آیند تا به یکدیگر سلام کنند و به هم دست بدهند. آنها به شکل خطرناکی با شمشیرهایی که نوک شان بالا قرار دارد این کار را می کنند، و بالقوه احتمال برخورد آن با صورت حریف وجود دارد. در مسابقات، داوران خوب همواره از دو بازیکن می خواهند که از پشت خطوط گارد به هم سلام کنند، اما در حین تمرین تعداد زیادی از شمشیربازهای جوان این قانون

را فراموش می کنند. همیشه از پشت خطوط گارد به هم احترام بگذارید و بعد از آن، در حالی که نوک سلاح شما رو به زمین قرار دارد، به یکدیگر نزدیک شوید تا به هم دست بدهید.

۶. تجهیزات خود را جمع آوری کنید

یک شمشیر رها شده بر روی نیمکت یعنی دعوت به آسیب دیدگی است. تمام تجهیزات باید مرتب جمع آوری شده و از مسیر حرکت بازیکنان دور شوند، مگر اینکه در حال استفاده از آنها باشید. این به منظور مرتب بودن محل مسابقه یا تمرین نیست، بلکه دقیقاً برای رعایت مسائل ایمنی است.



۷. با کفش شمشیربازی بیرون نروید

گرد و خاک و شن و ماسه ای که از خارج با کفش به داخل سالن می آیند می تواند به کف پیست شمشیربازی آسیب جدی برساند، که به نوبه خود به طور بالقوه برای خود شمشیربازها نیز مضر خواهد بود. صرف نظر از گران قیمت بودن خود کفش و تعمیرات آن.

۸. همیشه ماسک و شمشیر خود را چک کنید

شما هرگز نمی توانید تشخیص دهید چه زمانی برای سلاح یا ماسک تان مشکل ایجاد می شود، بنابراین کنترل همیشگی آنها بسیار ارزش دارد! هرگز در این زمینه نباید سهل انگاری کرد، حتی یک بار. یک ماسک معیوب می تواند طی یک تمرین یا مسابقه از سرتان بیافتد و باعث آسیب شود، و استفاده از یک سلاح شکسته بطور مسلم از همه چیز خطرناک تر است.

۹. در صورت بروز یک حادثه بلافاصله بازی را متوقف کنید

مهم نیست که امتیازهای مسابقه چقدر نزدیک به هم باشد، یا اینکه در یک جلسه تمرینی باشید، اگر هر کسی نشانه ای از آسیب و یا شکسته شدن شمشیر یا هر وسیله ای را دریافت کند، بازی باید فوراً متوقف شود. اغلب اوقات در این زمینه نشانه های غلطی داده می شود، اما با احتیاط عمل کردن در هنگام دریافت این علامت های غلط همیشه بهتر است، تا اینکه به کسی آسیب نرسد.

۱۰. مصدومیت را بلافاصله گزارش دهید

به محض اینکه چنین اتفاقی بیافتد، مربی باید مطلع شود. مهم نیست که آسیب و یا مشکل چقدر کوچک باشد. مربیان و داورهای با تجربه می دانند که چه باید بکنند. شمشیربازها هرگز این کار را نباید پنهان کنند.

۱۱. بمحظ اینکه احساس درد یا ناراحتی کردید بازی را متوقف کنید

هر دردی که در بدن تان احساس می کنید، اعم از کوفتگی معمولی شمشیربازی یا درد شدید عضلانی بهترین دلیل برای متوقف کردن فوری بازی است. دوباره تاکید می کنم که بهتر است همیشه جانب احتیاط را بگیریم! اگر مصدوم شده باشید، مانند کشیدگی عضله یا پیچ خوردگی مچ، ادامه دادن به بازی علی رغم درد، خودتان را در معرض آسیب دیدگی شدیدتری قرار خواهید داد. بسیار مهم است که بازی را بلافاصله متوقف کنید و به آن توجه و استراحت دهید، در غیر این صورت ممکن است به خودتان آسیب بیشتری برسانید. به یاد داشته باشید اکثریت قریب به اتفاق آسیب های شمشیربازی به علت آسیب های ورزشی معمولی مانند رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی است!



۱۲. غیر شمشیربازها نباید وارد محل شمشیربازی شوند

تنها شمشیربازهایی که فعالانه در حال آموزش هستند می توانند در داخل محدوده تمرین باشند. والدین مجاز به ورود به این منطقه نیستند! این برای ایمنی خود شمشیربازها و افراد دیگر موجود در سالن است. این شامل بازیکنانی که در سالن حضور دارند اما به طور فعال مشغول تمرین نیستند، نیز می شود.

۱۳. هرگونه خوراکی یا نوشیدنی در منطقه بازی و تمرین ممنوع

صرف غذا و نوشیدنی در ناحیه شمشیربازی مجاز نیست. زیرا ریخت و پاش آنها آلودگی به وجود می آورد. کف چسبنده و یا لغزنده هر دو وضعیت خطرناک برای شمشیربازها ایجاد می کنند که باید روی تمرین خود متمرکز باشند.

۱۴. تنها با هماهنگی ماسک خود را بردارید

زمان هایی وجود دارد که لازم است ماسک را در حین تمرین یا مسابقه از سر برداریم. اگر قصد داشته باشید ماسک را در وسط پیست بردارید، یا از مربی اجازه بگیرید و یا به حریف خود بطور واضح بفهمانید که قصد دارید ماسک تان را از سر بردارید. و این کار را تنها در انتهای پیست در نزدیکی قرقره انجام دهید، و هرگز این کار را در وسط پیست و در حین اجرای یک حرکت انجام ندهید زیرا که خطرناک تر است. ارتباطات در این زمینه کلید حل معما است!

۱۵. همیشه موقع بازی از لباس های ایمنی خود استفاده کنید

بله، ما گاهی وقت ها با شمشیرهای فانتزی فوم و یا با چوب برای سرگرمی و بدون لباس شمشیربازی بازی می کنیم، اما زمانی که شما با یک شمشیر شمشیربازی بازی می کنید، اجرای این قانون شدیداً لازم است. هرگز با سلاح خود برای بازی روبروی شخص دیگری قرار نگیرید مگر اینکه هر دو نفر لباس های حفاظتی کامل خود را به تن کرده باشید. حتی در بازی های نمایشی هم احتمال آسیب شما وجود دارد زیرا که یک حرکت اشتباه و ناگهانی سلاح شما می تواند به بازیکن روبرو آسیب جدی برساند.

۱۶. خودآگاهی را تمرین کنید

شمشیربازها همیشه باید از محیط اطراف خود آگاه باشند. افراد دیگری که در اطراف شما قرار دارند را در نظر داشته باشید، و مراقب باشید زمانی که شمشیر را به دست گرفتید، از خود بی خود نشوید و خودتان را فراموش نکنید. مراقبت از خود و دیگران در قلمرو شمشیربازی بخش بزرگی از فرآیند حفظ ایمنی است!



۱۷. در صورت دیدن یک مورد خاص، گوشزد بدهید

هرگاه یک مورد احمقانه از کسی دیدید بلافاصله مداخله و آن را قطع کنید. شاید آنها ندانند که چه کاری دارند انجام می دهند، یا فکر نمی کنند آن حرکت خطرناک باشد. یا ممکن است بدانند که خطرناک است و به سادگی می خواهند آن کار احمقانه انجام دهند. در هر صورت، در مورد آن با صحبت گوشزد دهید! ما یک **جامعه شمشیربازی** هستیم، و همه ما باید برای ایجاد ایمنی با هم همکاری و به یکدیگر کمک کنیم!

اینها قواعدی هستند که ما همیشه تلاش می کنیم به بازیکنان باشگاه خودمان القا کنیم، اما این به هیچ وجه همه آن چیزهایی نیست که باید موقع شمشیربازی از آنها پیروی کنید. هر باشگاه قوانین خاص خود را دارد، و هر شمشیربازی نیز نظر خاص خود در مورد ایمنی در شمشیربازی دارد. همیشه به تذکرات مربی و تجربه خود گوش فرا دهید. بالاتر از همه چیز، با رعایت مسائل ایمنی کامل رو پیست حاضر شوید! حضور ما اینجا برای لذت است و این کار تنها زمانی می تواند انجام شود که قوانین ایمنی را رعایت کنیم!

Igor Chirashnya

Academy of Fencing Masters Blog