

ایمنی در شمشیربازی

امروزه با توجه به تدوین قوانین ساخت تجهیزات شمشیربازی توسط فدراسیون جهانی (کتاب سوم قوانین Material) و اجرای دقیق آنها توسط تولید کنندگان مختلف در سطح جهان، شمشیربازی را جزو ورزش های کم خطر جهان در آورده است، هرچند که این رشته مانند سایر رشته های ورزشی دیگر خالی از ریسک نمی باشد. لذا توجه به نکات ایمنی خود، حریف و سایر بازیکنان شرکت کننده در تمرینات این رشته رزمی حائز اهمیت فراوانی می باشد. بنابراین موارد زیر توصیه می شود:



۱. هرگز **بدون ماسک**، مبارزه ای را شروع نکنید.
۲. از **ماسک قدیمی** و فرسوده استفاده نکنید.
۳. از **ماسک سایز بزرگ** استفاده نکنید. چونکه احتمال افتادن آن وجود خواهد داشت.
۴. از ماسکی که **بالشتک پائین آن کوتاه** باشد استفاده نکنید.
۵. همیشه **بست های محافظ** ماسک را ببندید.
۶. هرگز **بدون ماسک روبروی هدف تمرینی** قرار نگیرید.
۷. از **لباس شمشیربازی مناسب** و استاندارد استفاده کنید.
۸. از **وست کوچک و کوتاه** هرگز استفاده نکنید. توجه داشته باشید که وست باید به اندازه **حد اقل ۱۰ سانتیمتر روی شلوارک را بپوشاند**.
۹. از **شلوارک کوتاه** استفاده نکنید. دقت داشته باشید که **زانوی پای تان با شلوار و جوراب ساقه بلند کاملاً پوشیده** باشد.
۱۰. دقت داشته که **زیپ وست تان در سمت مخالف دست مسلح** قرار داشته باشد (وست چپ دست یا راست دست باشد).
۱۱. **لبه آستین تان باید زیر دستکش** قرار بگیرد به طوری که ساعدتان باید کاملاً پوشیده باشد.
۱۲. قبل از آغاز هر مبارزه **زیپ وست تان را ببندید**.
۱۳. از **وستی که سوراخ** باشد هرگز استفاده نکنید.
۱۴. همیشه **زیر وست اصلی تان پلاستروم** بپوشید.
۱۵. خانم ها باید از **محافظ سینه** در زیر وست خود استفاده کنند.
۱۶. شمشیر را **بدون دستکش** به دست نگیرید.
۱۷. اطمینان حاصل کنید که **نوک شمشیرتان و همچنین شمشیر حریف تان پوینت** داشته باشد.
۱۸. هرگز **شمشیر خود را به طرف بازیکنی** که ماسک ندارد نشانه نروید.
۱۹. هرگز **شمشیر خود را زیر بغل تان** نگذارید زیرا که ممکن است به بازیکن پشت سرتان آسیب برساند.
۲۰. **در حین دویدن شمشیر به دست نگیرید**.
۲۱. اگر تیغه ای را شکستید، **قبل از کنار گذاشتن شمشیر، آن را باز کنید**.
۲۲. هنگام تمرین **روبروی آینه** در فاصله مناسب قرار گیرید.
۲۳. هرگز در حین مبارزه **پشت به حریف** نکنید.
۲۴. از **تنه زدن به حریف** جدا خودداری کنید.
۲۵. هرگز در حین مبارزه **از دست غیر مسلح** خود استفاده نکنید.
۲۶. هرگز به دو بازیکنی که **در حال مبارزه هستند نزدیک** نشوید.
۲۷. در حین تماشای بازی بازیکنان دیگر هرگز **نزدیک پیست نشینید**.