

چگونه ساک شمشیربازی خود را سالم نگه داریم؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۸/۷)

لباس های شمشیربازی معمولاً مرطوب می شوند، اما نه به خیزی لباس شنا و یا بارانی. این کار به سبب تعریق بیش از حد بدن با توجه به تمرین شدید شمشیرباز درون آن همه حجم ضخیم تجهیزات شمشیربازی است.



روش برخورد با عرق

ابتدا بیایید مقداری در مورد عرق صحبت کنیم.

یکی از خصوصیات تمرین های سخت و بسیار رضایت بخش باشگاه های شمشیربازی، دویدن های روی پیست، حس انقباض و انبساط عضلات مختلف در تمرین های گوناگون، می باشد. چیزی است که احساس خوبی به ما می دهد! و نتیجه ی این همه فعالیت خوب ایجاد عرق بدبوی است که در اثر تعریق به دست می آید.

خود عرق که عمدتاً از آب تشکیل شده است برای خنک کردن بدن از پوست خارج می شود. در حقیقت در عرق هیچ گونه باکتری وجود ندارد، بلکه این باکتری روی پوست ما است که با آن مخلوط شده و پس از هضم مقدار اندکی قند موجود در عرق سبب به وجود آمدن بوی بد آن می شود.

هیچ دلیلی برای احساس شرمندگی در مورد عرق وجود ندارد، این طبیعت بدن ماست که این کار را انجام می دهد. عرق کردن نشانه ی سالم بودن است. آنچه که نا سالم است قرار گرفتن عرق و باکتری ها در معرض همدیگر است که در نتیجه باعث ایجاد آن بوی زننده می شود. و هر قدر لباس های شمشیربازی بیشتر به صورت خیس نگهداشته شوند، و با توجه به از کنترل خارج شدن باکتری ها، این بوی بد بدتر و بدتر می شود. لذا خلاص شدن از این باکتری ها و خشک نگه داشتن تجهیزات شمشیربازی باید یکی از اولویت های ما باشد.

تبعات تجهیزات خیس شمشیربازی

ما می دانیم که همه ی وسایل یک شمشیرباز از عرق خیس می شود، که عبارتند از: لباس شمشیربازی، تی شرت، لباس زیر، دستکش، کفش و غیره. حال ببینیم تبعات ناشی از خیس شدن تجهیزات شمشیربازی چیست:

- بوی بیش از حد

- زنگ زدگی وسایل
- بیماری های پوستی (جوش یا بیماری های انگلی و قارچی)
- قارچ و کپک

این دو مورد آخر می توانند کمی ترسناک باشند، اما این واقعیت عواقب تجهیزات خیس شمشیربازی است. قارچ یکی از تهدیدهای مرتبط با سلامت سیستم تنفسی است، هم در کوتاه مدت و هم در بلند مدت. ساک شمشیربازی گرم و تنگ و تاریک بهترین جا برای رشد باکتری ها و قارچ ها می باشد و می توانند منجر به چیزهای ناخوشایندی مانند بیماری های قارچی یا اگزما بشود. شاید این عوارض زیاد جدی تلقی نشود، اما ما باید از آنها اجتناب کنیم! والدین وظیفه دارند به شدت مراقب این موارد باشند زیرا که جوانان متاسفانه در مورد تجهیزات خیس همیشه سهل انگاری می کنند.

نه تنها وسایل پارچه ای، بلکه وسایل فلزی نیز خیس خواهند شد. این امر می تواند یک مشکل واقعی برای شمشیرباز ایجاد کند، زیرا که وسایل او همیشه باید آماده به کار باشند. کنار قرار گرفتن فلز و آب ترکیب خوبی را به وجود نمی آورد!

- زنگ زدگی شمشیرها
- از بین رفتن رسانایی جلیقه و ماسک فلوره
- زنگ زدگی سیم بدن و از کار افتادن آن

هنگامی که همه این چیزها از عرق خیس می شوند، که طبیعی هم هست، ما با مجموعه ای از مشکلات روبرو هستیم. این مشکلات برای ما مشکل مالی ایجاد خواهد کرد، و حل آنها از نظر زمانی ما را درگیر خواهد کرد، و می تواند در مسابقات باعث شرمندگی ما نیز بشود. بنابراین هیچ دلیلی برای این سهل انگاری وجود ندارد، که اجازه بدهیم تجهیزات شمشیربازی مان به این صورت از بین برود. جایی که خشک نگهداشتن بسیار آسان است!



چند راه ساده برای خشک نگهداشتن تجهیزات

اکنون به بررسی چند راه ساده می پردازیم که هر شمشیرباز باید انجام دهد تا از سالم ماندن و قابل استفاده بودن وسایل خود اطمینان حاصل کند. البته در عین حالی که بسیاری از این راه حل های منطقی پیش افتاده هستند، اما گاهی اوقات یادآوری هیچ ضرری ندارد!

تجهیزات خود را بعد از هر تمرین خشک کنید

این امر به ویژه در **مسافرت** بسیار مهم است. بازیکنانی که همه چیز خود را بلافاصله بعد از یک مسابقه بدون فکر داخل ساک خود می گذارند، کسانی هستند که دنبال بوی زننده و باکتری هستند. قبل از بسته بندی وسایل خود آنها را تا حد امکان خشک کنید. شما می توانید آنها را روی یک صندلی، یا نیمکت قرار دهید، یا روب چوب لباسی آویزان کنید.

هنگامی که ما در مورد خشک کردن وسایل خود صحبت می کنیم، منظورمان کاملا واضح است. اگر تجهیزات ما کاملا خشک شود، تمام مشکلاتی که در مورد آن بحث کرده ایم، وجود خارجی نخواهد داشت! مراقب باشید که وسایل شمشیربازی را در معرض نور مستقیم خورشید قرار ندهید زیرا گرمای خورشید می تواند به آنها آسیب برساند. همچنین مراقب باشید آنها را در خشک کن ماشین لباس شویی نیز قرار ندهید، زیرا گرمای آن نیز می تواند به اندازه ی رطوبت به آنها آسیب برساند. بهترین روش این است که آنها را در هوای داخل ساختمان خشک کنیم.

وسایل خیس را جداگانه نگهداری کنیم

بسیاری از ساک های شمشیربازی دارای بخش های جداگانه یا مجزا هستند. اگر چنین ساکی دارید، این بهترین گزینه برای جداسازی لباس های خیس از خشک در داخل ساک می باشد. حتما شما دوست ندارید، جوراب و یا تیشرت اضافی خشک تان که نیاز به شستشوی مجدد ندارند، خیس شود!

فراموش نکنید که کفش های شمشیربازی خود را در جیب ویژه ی کفش بگذارید، زیرا آنها بهترین محیط برای پرورش باکتری است، و منبع ایجاد بوی بد ساک شمشیربازی همین کفش های ما هستند!

اگر ساک شمشیربازی شما به جیب های جداگانه مجهز نیست، بهترین گزینه این است که لباس های مرطوب و کفش های مان را در کیسه های پلاستیکی قرار دهید و آنها را محکم ببندیم. این باعث می شود که رطوبت به سایر وسایل نفوذ نکند و سبب زنگ زدگی آنها یا ایجاد بوی بد نشود.

در صورتی که ساک تان جیب جداگانه نداشته باشد و کیسه پلاستیکی نیز در دسترس نباشد، می توانید از ماسک خود برای جداسازی وسایل استفاده کنید. لباس های مرطوب را در یک طرف ساک، و لباس های خشک در طرف دیگر ساک و ماسک در میان آنها قرار دهید. این بهترین گزینه نیست، اما گزینه ی بدی نیست.



جلیقه ی الکتریک نیاز به توجه فراوانی دارد

دقت داشته باشید که جلیقه ی الکتریک شما هرگز نباید در ساک گذاشته شود بلکه باید به طور جداگانه به وسیله ی یک رخت آویز جا به جا شود. این قطعه، لطیف ترین بخش تجهیزات شماست و هرگز نه تنها نباید در معرض خطر خیس شدن قرار گیرد، بلکه همچنین نباید در میان فشردگی وسایل درون ساک آسیب ببیند.

با این حال اگر امکان حمل جداگانه ی آن وجود نداشته باشد، دست کم آن را تا حد ممکن کوچک کنید و آن را در بالای بقیه وسایل بگذارید تا حد امکان بتوانید آن را سالم حفظ کنید. در صورتی وسایل خیس زیادی در ساک دارید، هرگز آن را درون ساک نگذارید! و در موارد اضطراری به محض امکان، هر چه سریع تر آن را بیرون بیاورید.

به محظ رسیدن به خانه ساک خود را تخلیه کنید

به محظ رسیدن به خانه یا هتل محل اقامت (وقتی که تمام روز را در سالن مسابقات گذرانده باشید)، ساک خودتان را بلافاصله خالی کنید. هیچ درنگ نکنید. به بچه ها اجازه ندهید قبل از انجام این کار بنشینند یا به اتاق خود بروند. ساک را باز کنید و همه چیز را، تکه به تکه، پهن کنید تا کاملا خشک شود.

این مرحله اهمیت فراوانی دارد! ترک اقلام مرطوب در کیسه به مدت یک شبانه روز (یا طولانی تر) برای شما یک فاجعه است. این کار را نکنید! زیرا که در درازمدت باعث ایجاد آسیب فراوان به تجهیزات شما خواهد انجامید.

از وسایل جذب رطوبت استفاده کنید

محصولات متعددی وجود دارد که می توانید آن را در ساک شمشیربازی خود بگذارید تا رطوبت و بوی بد آن از بین برود. آنها به شکل توپ یا کیسه های کوچک هستند و شما می توانید آنها را از بازار تهیه کنید.

به خاطر داشته باشید که این روش جایگزین مناسب تر برای باز کردن و خشک کردن وسایل نیست. با این وجود، این شیوه ی حفاظتی می تواند تا اندازه ای از رطوبت و بوی بد ساک تان را بکاهد!

کفش های شمشیربازی را از ساک بیرون بیاورید

قبلا درباره ی این مورد صحبت شده است، اما ارزش تکرار و تکرار را دارد. کفش ها بدترین عامل ایجاد بوی بد و رشد باکتری هاست. زیرا الیاف این جسم بسیار ضخیم، رطوبت را برای مدت طولانی تر در خود نگه می دارد. بنابراین هر بار که از تمرین یا مسابقه برگشتید، سریعاً آن ها را از ساک شمشیربازی خارج کنید!

در صورتی که برای مسابقات شمشیربازی زیاد سفر می کنید، حتماً از مواد جذب کننده ی رطوبت برای **کفش های شمشیربازی** استفاده کنید. گذاشتن یک قطعه در هر کفش، کاهش زیادی در میزان بوی بد و رطوبت آنها ایجاد می کند.



از محافظ شمشیر استفاده کنید

شمشیرها به راحتی زنگ می زنند، که خود یکی از مشکل های عمده ی ماست، زیرا باعث کاهش عمر آنها می شود. تمام شمشیرها باید پس از استفاده به طور کامل با روکش پوشیده شوند. همیشه! اجتناب از تماس آنها با آب، به چند دلیل و از همه مهم تر، زنگ زدگی، یک از نگرانی های بزرگ شمشیربازان است.

همه چیز را به طور مرتب بشویید

وسایل ساک شمشیربازی خود را به طور منظم بشویید. بعضی از ساک های شمشیربازی، قابل شستشو هستند! ما قبلاً به طور مفصل در مورد چگونگی **شستن وسایل مختلف**، اعم از جلیقه، دستکش یا وست و شلوار صحبت کرده ایم. تلاش شما برای **تمیز نگهداشتن تجهیزات** بسیار ارزشمند است. قطعات مختلف این وسایل زمان متفاوتی برای شستشو نیاز دارند، اما بطور کلی همه ی آنها نیاز به مراقبت گهگاهی شما دارند.

اگر شما پدر و مادر یک شمشیرباز جوان هستید، آنها را به این فرآیند بکشانید. هنگامی که آنها دانشگاهی شدند، و هنوز در حال شمشیربازی کردن باشند، آنها باید بدانند که خودشان می بایست همه ی این کارها را انجام دهند! از همه مهمتر این است که شما باید بازیکن جوان خود را به تمیز کردن ساک، و خشک نگه داشتن لباس ها و نگهداری صحیح از تجهیزات خود وادار کنید. مسئولیت پذیری بخش لاینفک شمشیربازی است، و بچه ها زمانی می توانند این را یاد بگیرند که به آنها این فرصت داده شود.

دور نگه داشتن وسایل شمشیربازی از بوی بد و آلودگی زیاد سخت نیست. همیشه به یاد داشته باشید که پیشگیری ساده تر از درمان است! و خشک نگهداشتن ساک و تجهیزات شمشیربازی آسان تر از تعمیر آسیب های احتمالی آنهاست!