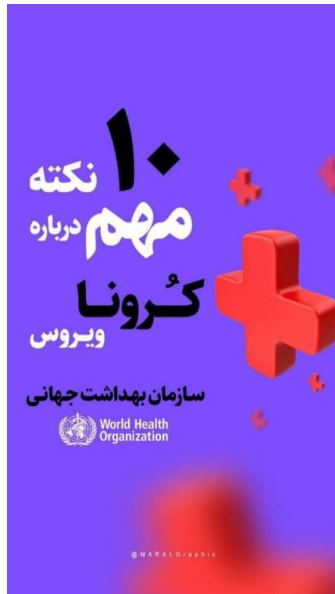


# ویروس کورونا و شمشیربازی!

## چند راهکار برای پیشگیری

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱۲/۱۹)

ویروس کورونا یکی از گرفتاری های بزرگ حال حاضر دنیا شده است. مطالب نگران کننده و ترس آور گوناگونی همه جا درباره آن شنیده می شود و واقعاً اضطراب آور شده است، زیرا مردم واقعاً نگران نتیجه و امنیت خانواده های شان هستند. این ویروس آنقدر سریع گسترش می یابد که به سختی می توان آن را کنترل کرد. ویروس کوید ۱۹ ظرف مدت چند هفته در سرتاسر جهان گسترش یافته است، و از آنجایی که جامعه شمشیربازی، بین المللی است ما هم به شدت نگران آن هستیم.



برای آرام کردن این استرس چند راهکار وجود دارد که باید انجام شود. برای خانواده ها این امر می تواند نگران کننده باشد زیرا این وظیفه ما والدین است که هم از فرزندان و هم از خودمان محافظت کنیم، اما باید توجه داشته باشیم که بیماری های همه گیر قابل کنترل نیستند. و گاهی اوقات ترس از آن می تواند از کنترل خارج شود، و این یک امر طبیعی است، و ما نگرانی مردم را به خوبی درک می کنیم.

به یاد داشته باشید که افراد سالخورده ای که دارای بیماری های خاص هستند بیشتر در معرض خطر این بیماری قرار دارند. شمشیربازهای سالم و سرحال که در حال تمرین برای مسابقات هستند به احتمال زیاد درگیر این بیماری نمی شوند. اما می توانند بیماری را به کسانی که قادر نیستند به راحتی با آن مبارزه کنند، گسترش دهند. به همین دلیل این اقدامات ایمنی برای همه ما مهم است.

## اقدامات مورد نیاز برای مبارزه با کوید ۱۹

برای سالم ماندن و جلوگیری از شیوع بیماری به دیگران، چه اقداماتی می توانید انجام دهید؟

ابتدا، باید بگوییم که ما در مورد شیوع بیماری هیچگونه تخصصی نداریم و همه توصیه های ذیل مواردی هستند که از طرف سازمان های بهداشت دولتی ارائه می شود. ستاد ملی مبارزه با بیماری کورونا و سازمان جهانی بهداشت، به منظور جلوگیری از شیوع ویروس کرونا، دستورالعمل هایی صادر کرده اند که عموم مردم باید انجام دهند، و بسیاری از سازمان های دیگر مانند مدارس، دانشگاه ها، وزارت ورزش، و همچنین فدراسیون شمشیربازی، به منظور مقابله با این پدیده، خود را با آن دسته از دستورالعمل های مورد نیاز تطبیق داده اند. و این دقیقاً همان کاری است که ما باید انجام دهیم و تا حد امکان این دستورالعمل های ارائه شده در زمینه مراقبت های بهداشتی از سیستم ایمنی بدن را دنبال کنیم.

موضوع همیشه یکسان است. نیازی به وحشت و تلاطم فکری نیست، و برای سالم ماندن باید اقدامات لازم را با آرامش مطلق انجام دهیم. مهم ترین اقدامات مورد نیاز بسیار ساده هستند:

- دست های خود را به طور مداوم بشویید. ترجیحاً با صابون و آب جاری بشویید زیرا ویروس از این طریق از بین می رود.
- به طور کلی از لمس کردن بین، چشم ها و صورت خودداری کنید.
- اگر بیمار هستید، قطعاً در خانه بمانید.
- موقع سرفه یا عطسه، دهان خود را با آرنج یا یک پارچه بپوشانید.

○ در صورت بروز هرگونه نگرانی در هر زمان، با مرکز مراقبت های ویژه کرونا بی درنگ تماس گرفته و **درخواست کمک پزشکی کنید. هرگز معطل نشوید!**

البته اینها دستورالعمل های کلی هستند. و شما قبلاً آنها را زیاد شنیده اید و دوباره آنها را خواهید شنید. شنیدن مکرر آنها، به دلیل اهمیت فوق العاده ای که دارند، بسیار با ارزش است.



## تاثیر ویروس کورونا بر شمشیربازی

شمشیربازی قطعاً محیط خاص خود را داراست. در این ورزش خاص که دارای جنبه های ویژه و بی نظیر است، ما شاهد واکنش هایی از طرف افراد جامعه شمشیربازی نسبت به گسترش COVID-19 هستیم. و نگرانی زیادی در بین جامعه ما در زمینه مبارزه با این ویروس به وجود آمده است.

یکی از اتفاق هایی که در حال رخ دادن است این است که برخی افراد همه کارها و فعالیت های گوناگون خود را کنار گذاشته اند. و این قطعاً یک کار منفی است، زیرا من فکر می کنم که این مسئله نباید به وحشت و اضطراب تبدیل شود، و هیچ دلیلی برای هراس وجود ندارد. هر روز در جاده ها تصادفاتی اتفاق می افتد، اما ما هنوز به رانندگی خودمان ادامه می دهیم. بسیاری موارد دیگر نیز وجود دارد که از این ویروس به طور بالقوه مضرت هستند، اما به هر حال ما هر روز خود را در معرض آنها قرار می دهیم. متأسفانه این **پیام های ناشناخته و بی نام و نشان و شایعاتی دنیای مجازی** هستند که به جای پیشگیری، برخی از این واکنش ها را شدیدتر کرده و باعث ایجاد استرس شده است.

حالا می خواهیم برخی از اخبار واقعی شیوع این ویروس را بررسی کنیم. ما نمی خواهیم آن را کوچک نمایی کنیم، اما در عین حال دوست نداریم آن را بزرگ نمایی کنیم. ما انتظار نداریم ببینیم که کل شهرهای ما دچار این مریضی شوند، اما در عین حال تمایل نداریم به دلیل هراس از این بیماری تأثیر منفی روی مردم ما گذاشته شود. بلکه بیشتر دوست داریم یک حس مشترک برای ایجاد تعادل در پیشگیری به وجود آید.

سازمان های بزرگ در حال بررسی تأثیر این ویروس بر فعالیت های چند ماه آینده هستند، از جمله اینکه آیا آن بر بازی های المپیک ۲۰۲۰ توکیو تأثیر خواهد گذاشت. IOC هم اکنون اعلام کرده است که بازی ها طبق برنامه برگزار خواهد شد، گرچه آنها در حال حاضر به دنبال اقدامات پیشگیرانه اضافی برای جلوگیری از انتشار ویروس هستند، زیرا احتمال گسترش این ویروس در تابستان امسال نیز وجود دارد. به طور طبیعی، ما خیلی امیدوار هستیم. طبق آخرین اخبار به روز شده فدراسیون جهانی شمشیربازی، تمام مسابقات برنامه ریزی شده طبق جدول بندی تعیین شده برگزار می شوند.

ما قطعاً امیدواریم که برنامه همین طوری باشد و مردم هم سالم و تندرست باشند.



## پیشگیری در شمشیربازی

**دستان خود را بشوید. دست های خود را بشوید. دستان خود را بشوید.**

بله، ما مرتب روی این مورد تأکید می کنیم. در صورتی که باشگاه شما تعطیل نشده است، وقتی به **باشگاه** می رسید، دست های خود را بشوید. **پس از دستشویی، دستان خود را بشوید. قبل و بعد از خوردن میان وعده خود، دست های خود را بشوید. بین کلاس های مختلف تمرینی و درس انفرادی دستان خود را بشوید.** این مورد یکی از مسئولیت های ویژه و مهم والدین است، که باید به فرزندان خود در مورد نیاز به این عادت خوب یادآوری و تأکید فراوان کنند.

چیزهای دیگری نیز وجود دارد که مخصوص شمشیربازی است. در اینجا به مواردی می پردازیم که باید در مورد آنها اندکی فکر کنید.

## تنها از لوازم خودتان استفاده کنید

در حین بازی که باید از لباس شمشیربازی استفاده کنید، دو وسیله مهم وجود دارد که هرگز نباید بصورت مشترک استفاده شوند، حتی اگر هزینه لازم برای تهیه این تجهیزات شخصی را نداشته باشید:

- دستکش
- ماسک

این دو وسیله از آغاز تمرینات جدی شمشیربازی جزو ابتدایی ترین وسایلی است که باید بصورت شخصی تهیه شوند - صرف نظر از هرگونه ویروس، چه کورونا باشد و چه ویروس های دیگر، این دقیقاً یکی از اقدامات بهداشتی عادی و عرفی شمشیربازی است که باید رعایت شود. **شما باید دستکش و ماسک شخصی خود را داشته باشید،** حتی اگر مجبور باشید یک ماسک دست دوم را بخرید و آن را تمیز کنید تا با اطمینان بتوانید از آن استفاده کنید.



**سلاح** وسیله دیگری است که شما با آن در تماس مستقیم هستید، و بهتر است که اسلحه شخصی خود را نیز داشته باشید.

اگر مدتی از تمرین دور بوده اید، اکنون فرصت خوبی برای تمیز کردن تجهیزات خود فراهم شده است. ما دستورالعمل های دقیقی در مورد تمیز کردن همه چیز از **ماسک** گرفته تا **وست الکتریک** تا **دستکش** در وبسایت خودمان داریم. حتی اگر کلیه وسایل تان شخصی باشد، حالا بد نیست که دستی به آنها بزنید و آنها را تمیز کنید.

و یک یادآوری مهم - **تمام وسایل شمشیربازی خود را علامت گذاری کنید** و در جایی بگذارید که هیچ کس بصورت اشتباهی نتواند از آنها استفاده کند.

## دست دادن

در ورزش ما مرسوم است که شمشیربازان در پایان هر بازی و یا درس انفرادی، به هم دست بدهند. اما در این دوره بحرانی هیچ کس در مورد **دست ندادن** شما قضاوت بدی نخواهد کرد، که می تواند هیچ ربطی به ویروس کورونا نداشته باشد، زیرا در هر وضعیت بیمارگونه دیگری نیز باید همین کار را انجام دهیم! شما می توانید به سلام شمشیربازی اکتفا کنید، یا با آرنج همدیگر را لمس کنید، و یا یکی از این نوع از سلام ها.

اکنون بحث در مورد شکل نوع خاص سلام نیست، بلکه **رعایت اصول رفاقت** که ورای آن قرار دارد کافی است. و به هر شکلی که اجرا شود، خوب خواهد بود.

## عرق ریزی زیر ماسک

ما معمولاً زیر ماسک شمشیربازی خیلی عرق می کنیم. این یکی از واقعیت های این ورزش است و ما باید در رعایت جنبه های بهداشتی همیشه کوشا باشیم، چه ویروس کرونا باشد یا نباشد.

اغلب اوقات، شمشیربازها حوله ای را در نزدیکی پیست نگه می دارند تا بتوانند صورت خود را خشک کنند تا اینکه تمرکز بهتری در مسابقه داشته باشند. اکنون ایده بهتر این است که حوله را با **دستمال های یک بار مصرف** جایگزین کنیم تا بتوانیم بلافاصله آن را دور بیندازیم.

به هر حال این یک تاکتیک خوب برای تمرین در حال حاضر است، زیرا این بهترین راه برای تمیز کردن عرق صورت خود در صورت نیاز است. فقط کافی است یک بسته دستمال کاغذی در جیب شلوارتان آماده داشته باشید.



## رعایت دستورالعمل های باشگاه

از باشگاه در مورد دستورالعمل های جدید سؤال کنید که آیا چیز جدیدی وجود دارد که باید از آن آگاه باشید، یا اینکه می توانید در این زمینه کمک کنید.

کاری که ما انجام می دهیم، که امیدواریم سایر باشگاه ها نیز مطابق آنچه ستاد مبارزه با کرونا توصیه کرده است، **ضد عفونی** کردن همه سطوح قابل لمس باشگاه است، مانند دستگیره درها، دستشویی ها، میزها، نیمکت ها، تجهیزات ورزشی، و غیره می باشد. ما اعتقاد داریم که همه ما موظف هستیم که محیط مان را سالم نگهداریم و امکانات خود را با حداکثر تمیزی حفظ کنیم، و آنچه عقل سلیم حکم می کند بر احتیاط های لازم و معقول تمرکز کنیم.

## ایمنی و سلامت در ورزش و ویروس کورونا

در حال حاضر، دیگر نیازی به ترسیدن از این موضوع نیست. شاید در صورت نبود اطلاعات مورد نیاز انجام این کارهای آسان، طبیعی به نظر نرسد، اما در حال حاضر که هیچ گونه کمبود اطلاعاتی در مورد COVID-19 وجود ندارد، نگرانی و استرس هیچ معنا و مفهومی ندارد. از آنجایی که هنوز هیچ واکسنی برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری، و هیچ راهی برای اطلاع دقیقی از نحوه شیوع آن وجود ندارد، بنابراین متأسفانه باید قبول کنیم که هیچ کاری از عهده ما بر نمی آید جز **رعایت اصول پیشگیری و اقدامات بهداشتی** است.



شمشیربازی یک ورزش بین المللی است. ما افرادی داریم که به طور مداوم برای مشارکت در مسابقات و اردوهای آمادگی در حال رفت و آمد در سراسر جهان هستند، و این خصوصیتی است که ما خیلی دوست داریم. اما سرعت همه گیری و گسترش این ویروس در حال حاضر در سرتاسر جهان باعث شده است که شمشیربازی ما آسیب پذیر شود. ما این را خوب می فهمیم. با این حال ما در حال حاضر دلیلی نمی بینیم که **ورزش در خانه** خود را نیز تعطیل کنیم.

آنچه باید انجام دهیم این است که تا جایی که می توانیم **سیستم ایمنی بدن خود را کنترل و تقویت کنیم**. راهکارهایی که پزشکان برای جلوگیری مؤثر از شیوع انواع ویروس ها توصیه می کنند را رعایت کنیم، و همین امر باعث می شود تا در فرآیند خلاصی از این بیماری ایمن شویم. شما هرگز نمی دانید که آیا چنین اتفاق بزرگی برای کسی رخ خواهد بود یا نه. به نظر می رسد که میزان شیوع ابتلا روز به روز در حال تغییر است. اگرچه این ویروس شباهت هایی به آنفولانزا دارد، اما ترس و نگرانی ما تنها به دلیل ناشناخته بودن آن است.

بهترین کاری که ما می توانیم انجام دهیم این است که در خانه بمانیم و تمام تلاش خود را برای پیروی از راهنمایی های کارشناسان انجام دهیم. ما دعا می کنیم که این بحران با تعداد محدودی از افراد آلوده سپری شود، زیرا بیمار شدن یا تماشای بیماری شخصی که دوستش دارید چیزی نیست که هیچ کس برای هر کس دیگری دوست داشته باشد.

ایمن و سالم بمانید! **شستشوی دست را هرگز فراموش نکنید**، و از شمشیربازی غافل نشوید!