

# دستورالعمل و برنامه برگشت به تمرینات شمشیربازی

ترجمه، تعدیل و تنظیم: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۳/۸)

این دستورالعمل ایمنی پیشنهادی جهت بازگشت به تمرینات ورزشی مبتنی بر ملاحظات بهداشتی وزارت ورزش و جوانان، وزارت بهداشت و ستاد نظارت بر سلامت اماکن ورزشی و مقابله با بیماری کوید ۱۹ در خصوص بازگشایی باشگاه ها، تنظیم شده است. ملاحظات این ستاد در زمینه کنترل نکات بهداشتی در شروع مجدد فعالیت های باشگاه ها و اماکن ورزشی، و اعمال محدودیت های بهداشتی در دوران پساکرونا در نظر گرفته شده است و در صورت نیاز بطور مداوم به روزرسانی خواهد شد.

شمشیربازی به طور سنتی با شمشیر سروکار دارد، اما اکنون در زمانی قرار داریم که باید به عنوان محافظ برای جامعه شمشیربازی خود عمل کنیم.

از چند ماه گذشته گردبادی از تغییرات گریبانگیر همه شده است. تعطیلی، قرنطینه، رعایت فاصله اجتماعی و گرفتاری های بی شمار دیگر. بازگشایی چیزی است که همه ما انتظار آن را داریم، اما در عین حال دوست داریم آن را با خیال راحت و با ایمنی کامل انجام دهیم.

## در بهار همدلی کرونا را سکست می دهیم



مشکل این است که اکثر ما در دنیای شمشیربازی کارشناس بهداشتی نیستیم. اما خوشبختانه دستورالعمل ها و برنامه های ساختاری کاملی وجود دارد که می تواند به ما کمک کند تا برنامه های تمرینی ایمنی داشته باشیم و باشگاه های شمشیربازی ما مجدداً به عنوان اماکن امن شروع به کار کنند.

با توجه به اطلاعاتی که از ستاد نظارت بر سلامت اماکن ورزشی می رسد به ایجاد برنامه ای برای بازگشایی باشگاه های شمشیربازی و تطبیق آن با مشخصات آموزش شمشیربازی گماشته ایم. البته همیشه خطر وجود دارد و هیچ سیستمی کامل نیست. با این حال، ما با متخصصان و مشاوران متعددی صلاح و مشورت کرده ایم تا شیوه هایی را ارائه دهیم که خطر ابتلا به ویروس را به حداقل برساند و در عین حال محیطی را ایجاد کنیم که آموزش شمشیربازی بتواند در آن ادامه یابد. پیشنهاد می شود که باشگاه های شمشیربازی من بعد فقط مطابق این روش های ایمنی وضع شده عمل کنند، ضمن اینکه کلیه محدودیت ها و راهنمایی های دولت، و آنچه توسط وزارت های ورزش و بهداشت تعیین شده و می شود، در نظر بگیرند.

باشگاه های شمشیربازی خود را موظف می بینند که همچنان در جهت رفاه حال و حفظ سلامت شمشیربازها، خانواده های آنها و تیم مربیگری به عنوان بالاترین اولویت، کما فی السابق عمل می کنند.

## انعطاف پذیری در خدمت

در حال حاضر ایمنی مهم ترین اولویت ما است، چه در کلاس های گروهی کوچک باشد و چه در درس های انفرادی خصوصی، تا اینکه بتوانیم به تدریج به سمت روال طبیعی تمرینات حرکت کنیم. برنامه سپر امنیتی ما به نظر متخصصان برجسته، پیشنهادات والدین و مسئولیت مشترک همه ما احترام می گذارد.

این برنامه از یک رویکرد ترکیبی برای آموزش شمشیربازها استفاده می کند. و اعضای باشگاه ها گزینه های مختلفی برای آموزش دارند.

- آموزش محتاطانه با گروه های کوچک
- کلاس در فضاهای سرپوشیده یا در فضای باز و ارائه درس های انفرادی خصوصی
- تمرینات مجازی
- هرگونه ترکیبی از موارد فوق

هرکسی نظر شخصی خود را در مورد ایمنی دارد، ضمن اینکه نگرانی های خاص خود در مورد قرار گرفتن در معرض خطر نیز دارد. هر تصمیمی که هر خانواده ای در مورد آموزش خود می گیرد، ما از آنها حمایت می کنیم. پذیرش و انعطاف پذیری یکی از اصول اساسی فلسفه ما است، به خصوص در برهه کنونی. هر کاری که بتوانیم برای خانواده های شمشیربازی انجام دهیم، چه شامل این ضوابط باشد یا خیر، دوست داریم آن را بشنویم. همه شمشیربازها مستحق داشتن اهداف فردی برای آموزش در شمشیربازی هستند، چه در باشگاه باشند و چه در خانه تمرین می کنند. رشد در همه حال امکان پذیر و برای مان بسیار مهم است! داده های خانواده ها بخش مهمی از این روند را تشکیل می دهد. و این یک سند زنده است که قابل تغییر و دگرگونی است.

باید مرتب دست ها رو با آب و صابون بشوییم و یا  
از ژل های مخصوص استفاده کنیم.



## پروتکل بهداشتی تفصیلی برای بازگشایی باشگاه های شمشیربازی

این پروتکل مفصل برای کسانی است که در تمرین داخل باشگاه های شمشیربازی شرکت می کنند. ما می خواهیم جلوتر از منحنی آمادگی خود قرار بگیریم، و به محض اینکه مسئولان به ما چراغ سبز نشان دادند، آماده بازگشایی مجدد باشگاه ها باشیم.

این شیوه ها ایستا نیستند. ما با دریافت بازخورد از اعضای ستاد، مدیران باشگاه های سراسر کشور و خوانندگان وبلاگ مان، آنها را به روز خواهیم کرد، و با دسترسی به اطلاعات جدید، و همچنین دیدن عملکرد و چگونگی کارکرد آنها در عمل و در واقع، آنها را بهبود خواهیم بخشید.

- این دستورالعمل ها برای کلیه سالن های شمشیربازی کاربرد دارد.
- کلیه طرف های ذیربط باید به طور کامل از مجموعه دستورالعمل ها و رویه های مشخص شده برای ایمنی دیگران پیروی کنند. علاوه بر این، ما از همه شما تقاضا داریم که هر کاری اضافی که باید یا می توانیم در این زمینه انجام دهیم، را به ما اعلام فرمایید.

- شمشیربازی برخلاف سایر ورزش های رزمی، یک ورزش رزمی غیر تماسی است و در هنگام تمرین هیچگونه تماس پوستی رخ نمی دهد. با این حال، شمشیربازها در شرایط یکسانی هستند و بنابراین باید در حال حاضر سیاست های مناسب و کافی را ارائه دهیم تا به حداقل رساندن و جلوگیری از هرگونه خطر احتمالی از انتشار COVID-19 کمک کنیم.

## روش های بازگشایی و بازگشت به آموزش

بازگشایی یک فرآیند مرحله ای است که صبر و تمرکز در آن بسیار مهم است. (درست مثل یک دوره آموزش شمشیربازی!)

### جدول زمانی

- مرحله ۱ - (حال حاضر) تمرین در خانه و در صورت امکان کلاس به صورت آنلاین
- مرحله ۲ - کلاس های انفرادی خصوصی حضوری و کلاس های مجازی
- مرحله ۳ - (۲ هفته بعد از روز اول) تمرین های گروهی کوچک و درس های انفرادی، کلاس های مجازی
- مرحله ۴ - (باید تعریف شود) - بازگشت به حالت عادی



این بدان معنی است که حدود ۲ هفته قبل از انتقال به کلاس های کوچک فاز ۳، درس انفرادی خصوصی شروع می شود.

توجه داشته باشید که هنوز هیچ برنامه ای برای بازگشت کامل به کلاس های عادی شمشیربازی وجود ندارد. ما با دقت قدم به قدم پیش می رویم. مرحله ۳ همان چیزی است که انتظار داریم در آینده قابل اجرا باشد. اگر مسائل مربوط به این بیماری همه گیر تغییر کند، ممکن است که مجبور شویم به مراحل قبلی برگردیم. (امیدواریم که نباشیم!)

با در دسترس قرار گرفتن اطلاعات جدید، بازنگری در جدول زمانی انجام خواهد شد.

## بازگشت به آموزش - مراحل تدارکات و ضد عفونی کردن

دستورالعمل های رعایت فاصله اجتماعی و ضد عفونی اماکن، هسته اصلی ایمنی در طول دوره این بیماری است. در زیر مراحل تدارکات و دستورالعمل های ضد عفونی را مشاهده خواهیم کرد.

این شیوه ها برای همه امکانات ما تعیین شده است.

### تجهیزات

- درها و پنجره ها برای افزایش تهویه، با در نظر گرفتن دمای بیرون، تا حد امکان باز می شوند.

- علائم و دستورات واضح جهت اقدامات احتیاطی در مناطق مناسب نصب می شود.
- مسیرهای تردد در تمام ساختمان مشخص می شود.
- در صورت امکان، کنترل دمای بدن برای مربیان، بازیکنان و هر کس دیگری که وارد سالن می شود.
- ایجاد ایستگاه های ضد عفونی دستی در ورودی ها و خروجی ها، نزدیک مناطق آموزش و دفاتر مختلف. هر کس حین ورود و خروج از باشگاه باید دست های خود را ضد عفونی کند. بدون استثناء.
- ورود موبایل به سالن اکیدا ممنوع است.

## ورود

- شمشیربازها باید با وست، شلوار و جوراب های شمشیربازی به باشگاه بیایند.
- شمشیربازها باید قبل از ورود به سالن، کفش های عادی را با کفش های شمشیربازی عوض کنند. کفش های معمولی خود را باید همراه با ساک شمشیربازی نگهداشته شود.
- شمشیربازهایی که بدون شلوار یا جوراب بلند شمشیربازی یا کسانی که کفش معمولی خود را تغییر ندهند، اجازه ورود به سالن را ندارند.
- فقط بازیکنانی که قرار است در فعالیت های باشگاه شرکت کنند (مثلاً کلاس گروهی یا کلاس خصوصی) مجاز به ورود به سالن است.
- شمشیربازها تنها ۱۵ دقیقه قبل از شروع برنامه گرم کردن اجازه ورود خواهند داشت.
- انتظار در سالن وجود نخواهد داشت.
- والدین تحت هر شرایطی مجاز به ورود به سالن نیستند.
- بازیکنان باید در نزدیک ترین خیابان پیاده شوند و راهی سالن شوند.
- تمام شمشیربازها، صرف نظر از سن، باید وسایل شمشیربازی خود را حمل کنند و به طور مستقل لباس خود را تعویض کنند. از خانواده ها تقاضا می شود که قبل از آمدن به باشگاه این کار را تمرین کنند. (دستورالعمل نحوه به تن کردن تجهیزات شمشیربازی را می توان در همین وبسایت یافت).
- همه باید هنگام ورود و خروج از سالن، دست های خود را ضد عفونی کنند.

## تمیزکاری



- بین هر کلاس، موارد زیر باید ضد عفونی شوند:
  - دستگیره های درها
  - کلید و پرزها
  - درهای سرویس بهداشتی
  - شیرهای آب دستشویی و روشویی
  - شیرهای آبخوری
  - سرویس های بهداشتی فرنگی
- تمیز کاری دقیق به طور مرتب هنگام بسته شدن باشگاه و صبح ها قبل از افتتاح انجام می شود.

## عوامل اجرایی

- مربیان و کارمندان سالن همیشه باید از ماسک یا شیلدهای محافظ استفاده کنند مگر در هنگام دادن دروس انفرادی خصوصی یا پوشیدن ماسک شمشیربازی.

- کلیه بازدید کنندگان در محوطه سالن باید از ماسک استفاده کنند و وقت قبلی داشته باشند.
- برای محدود کردن تعامل یا تماس با هم، اتاق های رختکن بسته خواهند شد. شمشیرباز باید لباس خود را در خانه تعویض کند.
- ورود ورزشکاران به انبار و تعمیرگاه اکیدا ممنوع.
- ورود هیچ گونه ماده غذایی به سالن شمشیربازی مجاز نیست.
- آبخوری ها تعطیل می شوند. و هر شمشیربازی باید بطری خود را که نام او روی آن نوشته شده باشد، با خود بیاورد. بطری ها باید بعد از هر کلاس برده شوند. بطری های باقی مانده پس از هر کلاس دور ریخته می شوند.
- شمشیربازها، مربیان، والدین یا هر کسی که به باشگاه شمشیربازی مراجعه می کند باید مستقیماً به باشگاه بیاید و از باشگاه به منزل برود. به عنوان مثال، شمشیربازی ها قبل از آمدن به باشگاه نباید به یک رستوران، فروشگاه یا هر جای دیگری برود.



## تجهیزات

- مربیان و شمشیربازها نباید تجهیزات خود را در باشگاه بگذارند. تجهیزات باید بعد از هر بار استفاده مجدداً به خانه بروند و شسته شوند.
- تجهیزات شخصی از جمله موارد زیر باید بعد از هر تمرین شسته شود.
  - دستکش
  - وست
  - شلوارک
  - جوراب
  - تی شرت
  - شورت
  - حوله
- تجهیزات شخصی غیر قابل شستشو باید پس از هر بار استفاده ضد عفونی شوند.
  - شمشیر
  - ماسک
- هیچگونه وسیله باشگاهی در اختیار گذاشته نمی شود. بازیکنانی که وسیله خود را در خانه فراموش می کنند نمی توانند در بخش تمرینات شمشیربازی شرکت کنند. بدون استثناء.
- وسایل اضافی مانند طناب و توپ تنیس باید توسط هر شمشیرباز برای هر تمرین آورده شده و نام او به طور واضح روی آنها مشخص شده باشد.
- هر مربی و هر شمشیربازی وظیفه دارد حوله صورت شخصی خود را بیاورد.
- هر شمشیربازی باید ضد عفونی کننده دست خود را به عنوان احتیاط اضافی همراه خود داشته باشد.

## برنامه کلاس ها

- کلاس ها ۱۵ دقیقه کوتاه تر می شوند تا زمان کافی برای انجام مراحل تمیز کاری و ایمن سازی فراهم شود.
- تا زمان برداشته شدن همه محدودیت ها، تمام کلاس ها در گروه های کوچک تر برگزار می شوند (هر پیست ۴ نفر).
- کلاس های گروهی ابتدا بر اساس سطح و مهارت شمشیربازها و سپس با در نظر گرفتن گزینه های زمانی تشکیل می شوند.
- شمشیربازها قبل از ورود و هنگام خروج از سالن باید از مواد ضدعفونی کننده استفاده کنند و دست های خود را خوب تمیز کنند. از جمله بعد از پوشیدن لباس شمشیربازی!
- از شمشیربازها خواسته می شود در هنگام استراحت، طبق دستورالعمل صریح مربی، دست های خود را ضدعفونی یا شستشو کنند.
- بعد از هر کلاس، آپاره ها و قرقره ها ضد عفونی می شوند.
- در حالی که معمولاً برای دست غیر مسلح از دستکش استفاده نمی شود، اما به منظور به حداقل رساندن لمس کردن قرقره ها بسیار توصیه می شود. یک جایگزین ممکن است این باشد که شمشیربازها ضدعفونی کننده دست کوچک خود را با خود بیاورند و در نزدیکی خود نگهدارند و پس از اتصال یا جدا کردن سیم خود، از آن استفاده کنند.
- در هنگام کلاس بین شاگردان یا مربیان هیچگونه دست دادن یا تماس جسمی دیگر نباید وجود داشته باشد.
- شمشیربازها بر روی پیست ها از هم جدا می شوند، بطوری که فاصله ۲ متری حفظ شود. هیچ دو شمشیربازی به غیر از بازی شمشیربازی یا تمرینات با تیغه جفتی، نمی توانند تمریناتی را بصورت ۲ به ۲ به طور همزمان انجام دهند.
- هیچ مورد مشترکی در حین گرم شدن یا کلاس ها - از جمله توپ، طناب و غیره وجود نخواهد داشت. همه بازی ها تا مرحله سوم لغو می شوند.
- تمرینات گرم کردن با رعایت فاصله اجتماعی (۲ متر) یا مانند مسابقات بصورت انفرادی انجام می شود. این به منظور حفظ فاصله اجتماعی در هر زمان از گرم شدن است.
- هرگونه بازی لمسی مشابه بین بچه ها قبل یا بعد از کلاس در این دوره زمانی مجاز نیست.

## اطلاعات کلی



- افرادی که علائم بیماری دارند بلافاصله به خانه فرستاده می شوند. فرد تنها زمانی دوباره پذیرفته می شود که برگه آزمایش منفی کورونا یا یادداشت تأییدی پزشک ارائه کند، یا ۲ هفته قرنطینه در پی این حادثه گذرانده باشد. کلاس های شمشیربازی در مدت قرنطینه بصورت مجازی امکان پذیر است. والدین برای تأیید وضعیت بهداشتی کودک باید روز بعد با دفتر سالن تماس بگیرند.
- اگر یکی از اعضای یک خانواده به خارج از شهر سفر کند، خانواده باید این را به دفتر سالن اطلاع دهند و بازیکن خود را به مدت ۲ هفته در قرنطینه حفظ کنند. کلاس های شمشیربازی در مدت قرنطینه بصورت مجازی امکان پذیر است. این یک مسئولیت بزرگ برای جامعه ما است.
- کودکان و یا والدین مبتلا به آلرژی باید نامه تأییدی پزشک ارائه کنند که به وضوح تأیید کند که آن علائم مربوط به آلرژی است.
- اعلام کامل بیماری احتمالی خانواده ها، تیم مربیگری و کارمندان الزامی است. این وظیفه والدین است که هر گونه علائم بیماری مشکوک مربوط به شمشیرباز یا اعضای خانواده خود را به دفتر سالن اعلام کنند.
- شمشیربازهایی که ممکن است در معرض خطر بیشتری باشند، مانند کودکان مبتلا به آسم، دیابت یا سایر مشکلات حاد بهداشتی، باید این اطلاعات را به دفتر باشگاه اعلام کنند و تا زمان برطرف شدن محدودیت ها، از مشارکت در آموزش های حضوری خودداری کنند.

## بازگشت به آموزش و رعایت رفتارهای ایمنی اجتماعی

- هرگز در کنار کسی نفس های عمیق نکشید. و از کسانی که نفس عمیق می کشند دوری کنید.
- دسته های ساک شمشیربازی خود را بطور مرتب ضد عفونی کنید.
- تلفن خود را بطور مرتب ضد عفونی کنید.
- وسایل خود را نزدیک کیف خود نگهدارید.
- بعد از تمرین تجهیزات خود را در باشگاه برای خشک شدن نگذارید.
- وسایل باید بعد از هر بار استفاده مجدداً به خانه برده و شسته شوند، از جمله دستکش، وست، شلوار، جوراب، تی شرت، شورت. تجهیزاتمانند سلاح و ماسک که قابل شستشو نیستند، باید پس از هر بار استفاده ضد عفونی شوند.



## رعایت رفتارهای ایمنی اجتماعی توسط مربیان

- پروتکل های آموزشی ساختاری کامل در مورد تمیزکاری و رعایت اقدامات ایمنی بهداشتی جدید بطور مرتب به مربیان ابلاغ می شود.
- در صورت امکان، کنترل دمای بدن کارکنان بصورت روزانه انجام می شود.
- مربیان بعد از هر کلاس تمام قرقره های مورد استفاده را ضد عفونی می کنند.
- مربیان باید کلیه لباس های تمرینی خود را از جمله وست مربیگری با یک کیسه به خانه ببرند.
- در صورت سرفه، عطسه یا داشتن علائم عفونت تنفسی، مربیان باید در خانه بمانند. در صورت بروز اولین علائم این بیماری پس از مراجعه به مراکز درمانی مجاز باید آن را به دفتر باشگاه گزارش دهند.
- هرگونه تماس از هر نوع مجاز نیست. کلیه کارکنان تمام وقت فاصله ۲ متری را رعایت کنند.
- مربیان باید بلافاصله تماس احتمالی با ویروس را گزارش دهند.

## رعایت رفتارهای ایمنی اجتماعی توسط والدین

- قوانین بهداشتی خوب را بطور مرتب به کودکان خود یادآوری کنید.
- به بچه های خود در تمیز کردن وسایل شمشیربازی بعد از هر بار استفاده، کمک کنید.
- تجهیزاتمانند ماسک و سلاح باید با مواد ضد عفونی کننده، از داخل و خارج استریل شوند.
- برای بچه های خود یک بطری آب تهیه و نام آنها را روی آن بنویسید.
- در صورت امکان، به جای استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، خودتان آنها را به باشگاه برسانید و برگردانید.
- هیچ والدی مجاز به حضور در باشگاه نیست. همه ارتباطات به جز در شرایط اضطراری در صورت درخواست از طریق دنیای مجازی امکان پذیر خواهد بود.

- جلسات با مربیان یا مسئولین باشگاه فقط در مواقع اضطراری مجاز است، مثلاً اگر کودک سریعاً نیاز به انتقال فوری داشته باشد.
- ارتباط با باشگاه ترجیحاً از طریق تماس تلفنی یا دنیای مجازی انجام می شود - همه اطلاعات مورد نیاز بصورت پیام های بسیار کوتاه بصورت روزانه در گروه مجازی باشگاه قابل دسترسی خواهد بود.
- والدین باید بلافاصله پس از کلاس یا درس خصوصی فرزندان خود را ببرند. انتظار در داخل سالن مجاز نخواهد بود.
- والدین باید قبل از مشارکت دوباره شمشیرباز خود در کلاس های باشگاه هرگونه سفر احتمالی و یا قرنطینه یکی از اعضای نزدیک خانواده را به دفتر باشگاه اطلاع دهند.
- همه باید فاصله ۲ متری را رعایت کنند.
- هرگز کسی را در آغوش نکشید، با کسی دست دهید، یا کسی را لمس نکنید.
- در صورت سرفه یا عطسه کردن، یا داشتن علائم عفونت تنفسی در خانه بمانید. والدینی که اولین علائم بیماری را مشاهده می کنند، لطفاً در خانه بمانند و فرزندان خود را در آن روز به باشگاه نفرستند. لطفاً به موارد بالا مراجعه کنید تا بدانید که برای بازگشت به آموزش حضوری چه اقداماتی لازم است.
- قبل از شروع آموزش حضوری، شمشیربازها یا سرپرستان قانونی آنها باید درک این دستورالعمل ها را تأیید کنند.



## آموزش مجازی

- وبسایت <http://doniayeshamshir.ir/> مفتخر است که مقاله های متعددی در زمینه آموزش های مجازی شمشیربازی واقعی و معنادار برای کسانی که از آموزش حضوری احساس ناراحتی می کنند، ارائه کرده است.
- کلاس های تمام سطوح تا زمان ریشه کن شدن این همه گیری بصورت مجازی امکان پذیر است، و هرگونه برنامه و دستورالعمل جدیدی بلافاصله اعلام می شود.

لطفاً درباره آنچه در اینجا خوانده اید به ما بازخورد دهید، و نظرات خود را از طریق دنیای مجازی برای مان ارسال فرمایید تا نسبت به تعدیل و رفع اشکال این دستورالعمل اقدام کنیم.

ما همه درگیر این جریان هستیم! با همکاری مشترک و انعطاف پذیری در رفتار اجتماعی، می توانیم این انتقال را تا حد امکان کم تر و ایمن تر کنیم. همه ما دوست داریم دوباره با هم و در کنار هم باشیم و دلمان برای روزهای خوب گذشته، در کنار هم بودن، و در آغوش گرفتن همدیگر تنگ شده است، امیدواریم آن روزها هرچه زودتر دوباره فرا برسد. اما در حال حاضر، ما باید مراقب هم باشیم و محتاط باشیم تا همه در امان باشند.

**Igor Chirashnya**  
**Academy of Fencing Masters Blog**