

راهنمای جامع تمیز کردن وسایل شمشیربازی در دوره کووید ۱۹

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۳/۲۷)

ما تا به حال درباره تمیز کردن وسایل شمشیربازی مطالب زیادی نوشته ایم. همه ما می دانیم که در هنگام استفاده عادی از تجهیزات شمشیربازی مواد آلاینده متعددی روی آنها قرار می گیرد. از جمله عرق، اشک، ذرات برخواست از کف باشگاه، و غیره. شمشیربازی یک ورزش فیزیکی شدیدی است، به این معنی که همه موارد آلاینده موجود در تجهیزات سایر رشته های ورزشی در شمشیربازی نیز یافت می شود.



دوره فعلی ما یک دوره معمولی نیست. هنگامی که شمشیربازان در حال بازگشت به باشگاه ها برای **تمرین با حفظ فاصله اجتماعی و بی خطر** هستند، تمیز کردن وسایل شمشیربازی اهمیت جدی تری پیدا می کند. این تنها به نگهداری از تجهیزات شمشیربازی مربوط نیست بلکه جهت جلوگیری از شیوع بیماری کورونا نیز هست.

خبر خوب این است که تمیز کردن وسایل شمشیربازی خیلی ساده است. در دورانی که به شستن کیسه های مواد غذایی خود رسیده ایم، تمیز کردن وسایل شمشیربازی یک چیز ساده ای به نظر می رسد!

توجه داشته باشید که این مطالب جنبه توصیه دارد زیرا ما متخصص بهداشت نیستیم. ما راهنماهای زیادی از چندین متخصص را خوانده ایم و از آنجایی که شناخت ما از محیط و وسایل شمشیربازی بدیهی است. بنابراین این دستورالعمل ها را هنگام بازگشایی مجدد سالن های شمشیربازی به شمشیربازان و خانواده های آنها توصیه می کنیم. البته ما تلاش کردیم تا بهترین و جامع ترین پروتکل را تنظیم کنیم. دستورالعمل هایی برای همه جنبه های تجهیزات شمشیربازی که برای تمیز کردن نیاز به توجه دارند، یعنی تقریباً شامل همه چیز می شود.

ممکن است بعضی چیزها تکراری باشند. و این تعمدی است. ما می خواهیم تأکید کنیم که این موارد مهم هستند و تمیز کردن هر قطعه از تجهیزات باید به یک عادت برای آینده تبدیل شود. ما ترجیح می دهیم که شما از خواندن این مطالب خسته شوید، تا اینکه به دلیل عدم رعایت بهداشت بیمار شوید.

حالا بیایید شروع کنیم!

ساک شمشیربازی

اول از همه، باید بعد از هر بار استفاده، **همه وسایل را از ساک بیرون بیاورید** و آن را بشویید.

نگهداری یک شیشه ضدعفونی کننده دستی در ساک شمشیربازی خود ایده خوبی است، تا درست بعد از درآوردن وسایل و لباس های خود و گذاشتن آنها درون ساک، بتوانید دست های خود را تمیز کنید. بنابراین حتی اگر ساک شما تمیز نباشد، دست های تان تمیز خواهند شد. نوعی که بشود آن را به دسته ساک وصل کرد خیلی عالی است.

البته همیشه باید مواظب خودمان باشیم تا وسوسه نشویم که وسایل مان را در ساک نگهداریم، همان گونه که همیشه این کار را می کردیم. این کار به صلاح شما نیست. وقتی به خانه رسیدید، تمیز کردن ساک زیاد وقت نخواهد گرفت، ضمن اینکه به یک عادت هم تبدیل خواهد شد. البته این کار در مقایسه با قبل یک تغییر بزرگ به حساب می آید، اما اوضاع فعلی متفاوت شده است و ما مجبور به رعایت اصول بهداشتی هستیم.

- همه چیز را بیرون بیاورید.
- طبق دستورالعمل، همه وسایل درون ساک را تمیز کنید.
- با استفاده از دستمال مرطوب ضد باکتری یا مایع ضد عفونی و پارچه، داخل و خارج ساک خوب تمیز کنید.
- اجازه دهید ساک کاملاً خشک شود سپس وسایل ضد عفونی شده را دوباره درون آن بگذارید.

ماسک شمشیربازی

ماسک شمشیربازی هم از نظر حساسیت و هم از نظر توانایی حفظ و پرورش ویروس های تنفسی قابل توجه است. شما بطور مرتب در ماسک تنفس می کنید، و هر چیزی که در ریه های شما باشد، در داخل ماسک قرار خواهد گرفت.



یک نکته مهم در مورد نگهداری ماسک این است که قبل از گذاشتن آن در ساک همیشه باید اجازه دهید تا کاملاً خشک شود. و این کار حدود بیست تا سی دقیقه طول می کشد. در غیر این صورت، شما هم به ماسک آسیب می رسانید و هم اینکه قابلیت میکروب زدایی الکل مؤثر نخواهد بود.

ماسک را بعد از هر بار استفاده تمیز کنید!

گزینه های دیگری نیز برای تمیز کردن کامل ماسک شمشیربازی وجود دارد، که ما قبلاً در مورد آنها نوشته ایم (اگر دل داشته باشید با کمی دقت می توانید ماسک را با ماشین ظرفشویی بشویید). خوب توجه داشته باشید، اگر شما نتوانید ماسک را هر روز بصورت عمقی تمیز کنید، خیلی زود از بین خواهد رفت. بنابراین بهتر است که ماسک را به طور منظم پاکسازی کنید، به خصوص اگر زیاد بازی می کنید. به هر حال هدف ما در حال حاضر خلاص شدن از شر خطر موقعیت فعلی است.

ما توصیه می کنیم ماسک شمشیربازی خود را بعد از هر بار استفاده، استریل کنید، درست مانند توصیه هایی که برای ماسک های پارچه ای محافظ در برابر ویروس داده می شود.

- از استفاده از دستمال مرطوب و یا پاک کننده های شیمیایی خودداری کنید، زیرا شمشیرباز در هنگام بر سر گذاشتن ماسک، در آن نفس می کشد، همچنین احتمال ایجاد حساسیت پوستی نیز وجود دارد.
- آن را با پارچه آغشته به الکل تمیز کنید.
- ماسک را از داخل و خارج پاک کنید.
- اجازه دهید تا ماسک کاملاً خشک شود.

وست شمشیربازی

جلیقه شمشیربازی را نمی توان بعد از هر بار استفاده با ماشین لباسشویی شست، و گر نه خیلی سریع فرسوده می شود. در عوض، توصیه می کنیم از اسپری ضد باکتری ورزشی استفاده کنید و هفته ای یک بار بطور مرتب شسته شود.

- با اسپری ضد عفونی ورزشی آن را اسپری کنید. کافی است آن را کمی مرطوب کنید. همین اندازه کافی است که جلیقه بتواند مواد را جذب کند. اگر چنین اسپری ندارید، از هرگونه اسپری ضد عفونی کننده دیگری که دارید استفاده کنید.
- آن را به مدت پنج تا ده دقیقه آویزان کنید تا کاملاً خشک شود. مهم این است که هرگز آن را بصورت خیس مجدداً درون ساک نگذارید.
- از طرف دیگر، می توانید بعد از هر بار استفاده، وست را با دستمال مرطوب ضد باکتری پاک کنید.
- آن را بصورت آویزان و خشک نگه دارید.



پلاسترون

تمیز کردن این قطعه خیلی ساده است، به خصوص اینکه پلاسترون معمولاً در معرض دید نیست. و با توجه به جنس محکم آن می توانید روزانه آن را بشویید.

- با دستمال مرطوب ضد باکتری یا پارچه ای آغشته به مواد ضد عفونی کننده استریل کنید.
- در جایی بگذارید که کاملاً خشک شود.

شلوارک و جوراب های شمشیربازی

شلوارک نیز مانند وست شمشیربازی، اگر بعد از هر بار استفاده با ماشین لباسشویی شسته شود سریع تر از بین می رود. بنابراین با همان روش ذکر شده قبلی آن را تمیز کنید. ضمن اینکه برای شستشو شما می توانید اطلاعات بیشتری در مورد چگونگی مراقبت از لباس شمشیربازی خود در مقاله های قبلی بیابید.

پیشنهاد می شود در صورت امکان یک ست اضافی داشته باشید تا همیشه بتوانید یک دست را برای شستشو بگذارید و از ست دوم برای تمرین استفاده کنید.

جوراب دیگر فکر نمی خواهد.

- بعد از هر بار استفاده آن را با ماشین لباسشویی بشویید.
- آنها را با خشک کن خشک کنید یا آنها را آویزان کنید تا خشک شود.

دستکش شمشیربازی

دستکش مهم ترین نقطه تماس بازیکن است. بنابراین برای ایمن بودن، آن باید کاملاً تمیز باشد و پس از هر بار استفاده باید استریل شود. بدون استثناء، شما می توانید در مورد نحوه از بین بردن بوی دستکش شمشیربازی و چگونگی شستن آن در پست های قبلی ما اطلاعات بیشتری کسب کنید.

- آن را با دستمال مرطوب ضد باکتری پاک کنید.
- با اسپری ضد باکتری (مانند Dettol) هم از داخل و هم از خارج اسپری کنید.
- بگذارید در هوا کاملاً خشک شود.

وست الکتریک

شستشوی جلیقه الکتریک شمشیربازی کمی دشوار است، و این تنها استثناء قانون تمیز کردن وسایل بعد از هر بار استفاده است. اگر قرار باشد آن پس از هر بار استفاده شسته شود خیلی زود خراب خواهد شد (خوب، ضمن اینکه ما خودمان این را آزمایش نکرده ایم که اگر روزانه شسته شود با چه سرعت از کار می افتد، بلکه از روی منطق این را می گوئیم). البته ما باید در عین حال خلاق هم باشیم.



پیشنهاد ما این است که وست را بعد از هر بار استفاده در جایی آویزان کنیم که تهویه خوبی داشته باشد تا اینکه خشک شود. آن را هرگز با وسایل دیگر داخل کمد یا ساک نگذارید.

بستگی به میزان شمشیربازی تان، شما باید به طور دوره ای وست را هر دو هفته ای یک بار در ماه بشویید و ما دستورالعمل های دقیقی برای شستن آن در این وبلاگ داریم.

- آن را با اسپری ضد عفونی کننده خیلی سبک اسپری کنید. تا اندازه ای که خیس نشود.
- آن را در هوای آزاد آویزان کنید تا کاملاً خشک شود، جایی که هوا در آن کاملاً جریان داشته باشد (تراس یا بالکن جای بسیار عالی برای این کار است).

کفش

اهمیت کفش را دست کم نگیرید! تجربه نشان داده شده است که کفش می تواند عوامل بیماری زا را در داخل و خارج دنبال کند، و متأسفانه به راحتی ما آنها را نادیده می گیریم. بنابراین توجه به کفش شمشیربازی به منظور دور نگه داشتن خطرهای بالقوه بسیار مهم است.

شما باید یک **جفت کفش مخصوص شمشیربازی** داشته باشید. این کفش تا قبل از ورود به باشگاه باید در ساک شمشیربازی نگهداشته شود و موقع ورود آنها را بپوشیم. انجام این کار در موقعیت خطرناک کنونی از همه چیز مهم تر است.

- با دستمال مرطوب ضد باکتری یا پارچه ای آغشته به مواد پاک کننده ضد عفونی آنها را استریل کنید. توجه داشته باشید که کفش خیلی مهم است! آن به راحتی می تواند میکروب و ویروس ها را به اطراف پخش کند، و ما اغلب اوقات این مورد مهم را فراموش می کنیم.
- آنها را در جایی بگذارید که کاملاً خشک شود.



شمشیر

تمیز کردن سلاح خیلی ساده است، زیرا نیازی نیست که کل شمشیر تمیز شود. همیشه بخاطر داشته باشید که نکته مهم این است آن قسمت هایی که می توانند با افراد دیگر در تماس باشند، به خوبی باید استریل شوند.

شما نباید اجازه دهید تیغه به خصوص، با هر چیزی خیس شود زیرا به سرعت زنگ می زند. مراقبت از اسلحه شمشیربازی چیزی است که هر شمشیربازی نگران آن هست، بنابراین تمام مراقبت های مربوط به سلاح را که قبلاً می دانستید دنبال کنید. البته از آنجا که هدف ما دور نگه داشتن آلودگی ویروسی است بنابراین نباید از مراقبت از سایر بخش های سلاح غافل شویم.

- دسته سلاح را با دستمال مرطوب ضد باکتری یا پارچه ای آغشته به مواد ضد عفونی کننده تمیز کنید.
- قبل از گذاشتن داخل ساک باید کاملاً خشک شده باشد.

سیم بدن

سیم بدن هم مانند شمشیر باید پس از هر بار استفاده با مراقبت ضد عفونی شود تا اشکالی در اتصالات آن به وجود نیاید.

- ۳ شاخه، ۲ شاخه و سیم آن را با دستمال مرطوب ضد باکتری یا پارچه آغشته به مواد ضد عفونی کننده تمیز کنید.
- قبل از گذاشتن داخل ساک باید کاملاً خشک بشود.

وسایل بدنسازی

پس از شروع به کار مجدد، منطق حکم می کند که باشگاه های شمشیربازی وسایل تمرینات عمومی بدنسازی را مانند گذشته ارائه نکنند. و این بدان معناست که شما می توانید توپ، طناب و غیره را همراه خود و دورن ساک خود داشته باشید. البته این وسایل هم نیاز به استریل کردن دارند.

- وسیله ها را با دستمال مرطوب ضد باکتری یا پارچه ای آغشته به مواد پاک کننده یا ضد عفونی کننده تمیز کنید.
- قبل از گذاشتن داخل ساک باید کاملاً خشک شده باشد.

حوله

بیشتر شمشیربازها حوله ای دارند که برای تمیز کردن عرق در حین تمرین یا درس استفاده می کنند. شایان ذکر است که حوله بیش از هر چیز دیگری زمینه های اصلی پرورش میکروب ها هستند.

بنابراین این یکی از وسایلی است که شما باید توجه اضافی به آن داشته باشید. حوله باید بعد از هر بار استفاده به خوبی شسته شود. داشتن یک حوله اضافی در ساک خالی از لطف نیست تا در صورت خیس شدن یکی از آنها بتوانید از حوله دوم در تمرین های طولانی استفاده کنید.

- بعد از هر بار استفاده آن را در ماشین لباسشویی بشویید.



بطری آب

به دلیل عدم پخش ویروس، احتمالاً باشگاه ها هنگام بازگشایی آب سردکن ها را بکار نخواهند انداخت. و باید هم این گونه باشد! از طرف دیگر از آنجایی که هیدراتاسیون (آب خوردن) برای شمشیربازها بسیار مهم است، بنابراین باید مطمئن شوید که بطری آب مخصوص خود را همراه داشته باشید. استفاده از بطری های آب شخصی هم برای طبیعت و هم برای بودجه شما بهتر است، اما در این مقطع زمانی علی رغم عشق ما به طبیعت، به دلیل اینکه اغلب بچه ها بطری خود را در سالن فراموش می کنند، استفاده از بطری های یکبار مصرف توصیه می شود. زیرا بطری هایی که در باشگاه جا گذاشته می شوند، درست بعد از تمرین حتماً دور ریخته می شود.

من توصیه می کنم که همیشه یک بطری آب اضافی در ساک خود داشته باشید تا همیشه یک بطری تمیز داشته باشید.

در حالی که قبل از همه گیری شما هفته ای یک بار بطری آب خود را می شستید، حال اگر تصمیم داشته باشید از بطری آب شخصی استفاده کنید، باید بعد از هر بار مصرف آن را خوب تمیز کنید.

- بطری را بعد از هر بار استفاده با ماشین ظرفشویی بشویید.

ماسک صورت

قبلاً در مورد ماسک شمشیربازی صحبت کردیم، اما این ماسک آن ماسک پارچه ای صورت است که برای جلوگیری از انتشار ویروس (یا هر میکروب دیگر) می پوشید.

به یاد داشته باشید که پوشیدن ماسک نه تنها برای حفظ امنیت شماست، بلکه برای حفظ امنیت دیگران نیز هست. آنها بخش مهمی از فرآیند پیشگیری از کورونا هستند. به هر حال استفاده از آنها در بسیاری از باشگاه ها اجباری است. بنابراین شما باید بعد از هر بار استفاده آن را بشویید و می توانید این کار را همزمان با جوراب شمشیربازی، شلوارک و حوله انجام دهید. توصیه های مربوط به ماسک شخصی شما به شرح ذیل است.

- ماسک صورت قابل شستشو را بعد از هر بار استفاده بشویید.
- ماسک یکبار مصرف را بعد از یک بار مصرف دور بیندازید.

تذکرات نهایی در مورد تمیز کردن وسایل شمشیربازی

چندین کیسه پلاستیکی در ساک شمشیربازی خود نگه دارید و وسایل محافظ خود را ابتدا در این کیسه ها قرار دهید. این به تمیز نگه داشتن وسایل و جلوگیری از آلودگی متقاطع در ساک شمشیربازی شما کمک می کند.



همچنین در صورت داشتن تمرینات فشرده شما می توانید وسایل اضافی محافظتی (مانند وست، ماسک، دستکش) تهیه کنید تا با مشکلات کم تری مواجه شوید.

در پایان، به عنوان مادر ۴ شمشیرباز، توصیه صمیمانه من به شما این است که به بچه های خود بیاموزید که تمیز کردن تمام این وسایل را خودشان انجام دهند! با این کار شما به یک موفقیت مضاعفی خواهید رسید. در درجه اول، آنها یاد خواهند گرفت که مسئول وسایل خودشان باشند، ضمن اینکه شما سلامت روانی خود را نیز حفظ خواهید کرد.

همه ما نسبت به نحوه پیشرفت شرایط با بازگشایی باشگاه ها، اطمینان کامل نداریم. در این راه مشکلاتی به وجود خواهد آمد، اما همه ما بر این واقف هستیم که دانش به منزله توانایی است. و تمیز کردن تجهیزات بخش بزرگی از فرایند بازگشایی باشگاه ها را تشکیل می دهد.

به نظر می رسد که مطالب عنوان شده خیلی زیاد باشد، اما اگر مانند هر چیز دیگر زندگی، خودمان را به یادگیری عادت دهید، به زودی این کارها، خیلی بزرگ به نظر نمی رسند. علی رغم اینکه این پروتکل راهنما طولانی شده است، اما مطمئن باشید که کل مراحل تمیز کردن تجهیزات، به غیر از زمان خشک شدن آنها، فقط ده دقیقه طول خواهد کشید. و این برای داشتن یک تمرین سالم شمشیربازی خیلی ارزش دارد!

Irina Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog