

استفاده از ماسک در حین تمرین درست است یا غلط؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۴/۹)

افراد زیادی این سؤال مهم را مطرح می کنند که آیا هنگام تمرین شمشیربازی هم باید ماسک بزنیم! این یک سوال درست و به جایی است، زیرا ما یک بار دیگر درگیر یک دوره جدید و بی سابقه ای از ویروس کورونا شده ایم.



مقالات و توصیه هایی در مورد این موضوع در سراسر اینترنت وجود دارد. این یک موضوع مهمی است، ضمن اینکه هنوز هم هیچ پاسخ واضح و مشخصی برای درمان این بیماری ناشناخته ارائه نشده است. اما در عین حال، اطلاعات خوبی در اختیار داریم.

برداشت ما، که هنوز آزمایش خود را پس نداده است، در زیر آمده است. ما در این زمینه متخصص نیستیم. ما می بینیم که بسیاری از باشگاه های شمشیربازی با ماسک شروع به درس دادن کرده اند، و با بسیاری از آنها هم صحبت کرده ایم. و به این نتیجه رسیدیم که ما حتماً **به ماسک نیاز داریم**. البته این موضوع بطور مرتب در حال تحول و دگرگونی است! و انتظار داریم که هرچه زودتر به یک نتیجه مطلوب برسیم.

آمار نشان داده است که اگر همه ماسک بزنند، باعث **کاهش چشمگیر انتشار ویروس** می شود. همه ما مشتاق هستیم که باشگاه ها را مجدداً بازگشایی کنیم و ماسک زدن تنها راه برای بازگشایی هرچه ایمن تر آن است. زدن ماسک صرفاً برای محافظت از سلامتی شما نیست، بلکه عمدتاً مربوط به محافظت از سلامت دیگران است. از آنجا که افراد فاقد علائم می توانند توزیع کننده فعال ویروس باشند، ماسک زدن از انتشار ویروس در هوا از طریق تنفس جلوگیری می کند. بنابراین، اگر علائمی دارید، لطفاً در خانه بمانید!

همراه با ماسک تان ماسک بزنید

شاید احمقانه به نظر برسد که چرا ما باید با ماسک شمشیربازی خود ماسک بزنیم؟

نکته مهم اینجاست که ماسک شمشیربازی نمی تواند از ما در برابر ویروس محافظت کند. ماسک اصلی ما تنها از رد شدن شمشیر جلوگیری می کند، نه از ذرات ریز ترشح ریه ها (که باعث انتشار ویروس می شود). شبکه جلویی ماسک شمشیربازی محکم و پر از سوراخ های کوچک است تا شمشیرباز بتواند نفس بکشد، و مانند ماسک های پارچه ای که مسئولان بهداشتی برای پوشیدن آن توصیه می کنند نیست.

در اینجا ما یک لیست از ساده ترین ماسک هایی که می توانند در تمرین های ما مورد استفاده واقع شوند در اختیار شما می گذاریم، البته ما سعی کردیم که گزینه های موجود در بازار را معرفی کنیم.

- ماسک معمولی ۲ لایه کش دار
- ماسک ۳ لایه جراحی بنددار
- ماسک N95
- ماسک خانگی قابل شستشو



همه این گزینه ها در زیر ماسک شمشیربازی کار خواهند کرد. شما می توانید آنها را امتحان کنید و گزینه مناسب خود را انتخاب کنید، البته نباید فراموش کنیم که در این زمینه باید کمی انعطاف پذیر باشیم. سازگار کردن خودمان با شرایط فعلی یکی از جنبه های مهم برای عملی کردن تمرین در طول دوره این بیماری است.

ما همچنین مثل همیشه توصیه می کنیم که با مربی و سایر شمشیربازهای باشگاه خود در مورد کارهایی که انجام می دهند صحبت کنید. ببینید آنها ماسک خود را از کجا گرفته اند؟ چه گزینه های دیگری را امتحان کرده اند؟ شاید باشگاه شما الزامات یا توصیه های خاص خود را داشته باشد و ممکن است بر اساس محل زندگی شما، کل وضعیت متفاوت باشد.

آیا تمرین با ماسک خطرناک است؟

زدن ماسک به طور قطع امکان ورود اکسیژن به ریه ها را کاهش می دهد. این یک واقعیت است و شما نمی توانید مانند موقعی که ماسک ندارید، به همان راحتی و عمقی نفس بکشید.

با این حال، هیچ نشانه ای وجود ندارد که استفاده از ماسک در حرکت های انفجارهای کوتاه ورزشی، مانند آنچه در یک بازی شمشیربازی پنج امتیازی، مضر باشد. بزرگ ترین نگرانی که در مورد آن می خوانیم این است که افراد برای مدت طولانی و بیشتر از چند دقیقه درگیر تمرینات شدید می شوند، و در نتیجه می تواند اثرات بدی روی تنفس آنها بگذارد. با این وجود هیچ مطالعه ای در این باره نیز صورت نگرفته است، و علم هنوز در این زمینه نیز به جایی نرسیده است. پزشکان و متخصصان ورزش احتیاط را پیشنهاد می کنند، و این دقیقاً همان چیزی است که ما توصیه می کنیم. **احتیاط، احتیاط، احتیاط!**

ما باید مواظب آنچه که بازیکنان ما در حال انجام آن هستند باشیم و در صورت رویت اولین نشانه های خستگی همیشه باید آماده باشیم تا تمرینات خود را تطبیق دهیم.

آنچه متخصصان می گویند این است که تمرینات با شدت کم تا متوسط کمی سخت تر از تمرینات نرمال خواهد بود، و اساساً این گونه تمرین ها بدن را به سمت تمرینات شدید سوق می دهند. بنابراین، خطر واقعی در هنگام انجام تمرینات شدید با ماسک است، زیرا در این صورت شما به جای اکسیژن تازه از دی اکسید کربن انباشته شده در ماسک تنفس می کنید.

عرق روی ماسک هم مشکل را بدتر می کند. خیس شدن ماسک باعث انباشته شدن بیشتر دی اکسید کربن و از ورود اکسیژن جلوگیری می کند. توجه به این نکته ضروری است که پس ورزش و انجام فعالیت های عادی روزانه، ماسک مورد استفاده باید به طور مرتب شستشو یا تعویض شود. شدت تنفس هنگام کار کردن با ماسک باعث جمع شدن میکروب بیشتری می شود. بنابراین ماسک هایی که در تمرین شمشیربازی استفاده می شوند باید بعد از هر بار استفاده شستشو یا دور ریخته شوند.

خلاصه مطلب این است که باید **از ورزش شدید با ماسک خودداری شود**. به همین دلیل بسیار مهم است که تمرینات خود را طوری تطبیق دهیم که تمرین های با شدت بالا را در مکان هایی اجرا کنیم که شمشیربازها از هم فاصله زیادی داشته باشند یا اینکه بدون ماسک (فضای باز) باشند.



آیا استثنا هم وجود دارد؟

در واقع **ماسک در همه جا لازم است**. ما هنگام انجام کلاس های شمشیربازی حضوری به هر صورت موظف به استفاده از آنها هستیم.

برخی شرایط پزشکی، به ویژه شرایط تنفسی، وجود دارد که زدن ماسک به ضرر سلامت فرد می باشد. توصیه ما برای شما در این مورد این است که در تمرینات حضوری شرکت نکنید. این امر هم برای حفظ ایمنی شما و همچنین برای سلامت دیگران بسیار حیاتی است.

اگر یک مشکل پزشکی مانند آسم دارید، باید اکیداً توجه کنید که قوانین مربوط به زدن ماسک شما را از استفاده از آن معاف نمی کند. ضمن اینکه قانون دیگری نیز وجود دارد، و آن قانون وجدان و قانون یک شهروند و یک بازیکن خوب تیم بودن است. اگر از این قانون دوم پیروی کنید، شما هرگز دیگران را در معرض خطر قرار نخواهید داد. بنابراین بهتر است شخصاً در هیچ فعالیت گروهی شرکت نکنید. تنها استثنا این است که اگر در تمام مدت شما و اعضای خانواده خود در قرنطینه کامل بوده اید و در طول فعالیت حضوری خود همچنان در چنین شرایطی خواهید ماند، این یک مسئله دیگری است - پس باید به باشگاه خود اطلاع دهید که این مسئله را به همه اعضای کلاس اطلاع دهند.

سلامتی خود را همیشه در نظر داشته باشید! اگر شرایط پزشکی خاصی دارید که مانع از زدن ماسک می شود، و باید مراقب خودتان باشید. تنها کار احتیاطی که برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کاملاً مناسب است، ماندن در قرنطینه است.

تجدید نظر در تمرینات

ماسک برای تمرین داخل محیط های در بسته مهم است، اما هنگام تمرین انفرادی در پارک یا حتی در یک گروه کوچک با رعایت فاصله اجتماعی، دلیلی برای زدن ماسک وجود ندارد. بخاطر داشته باشید که **موقع شمشیربازی چه داخل سالن و چه در فضای باز، به دلیل نزدیک شدن به هم، هرگز نباید ماسک را فراموش کنید.**

با این شرایط تمرین ما نمی تواند مانند قبل باشد. بنابراین اکنون زمان نوآوری است. به همین دلیل ما در حال حاضر به **تمرین های هوازی گروهی کمتر و تمرینات بی هوازی بیشتری نیاز داریم.** ما باید شدت تمرینات را کم کنیم و به جای آن به سراغ تمرین های ایستاتیک برویم. البته لازم نیست که اثرگذاری تمرین را کاهش دهیم، اما باید آنها را سازگار کنیم. کلاس ها لزوماً باید کوتاه تر بشوند زیرا ما با هم باید تلاش کنیم که تا حد ممکن سلامت همه را حفظ کنیم و اقدامات پیشگیرانه و استراحت های مناسب را نیز در نظر بگیریم. برخی از کارها، مانند بدنسازی و تمرین های فیزیکی شدید را می توان به عنوان تکلیف خانگی اختصاص داد.

استراحت های بدون ماسک در فضای باز، با **رعایت ۲ متر فاصله** یا بیشتر می تواند باعث آرامش بازیکن شود. زدن ماسک تجربه لذت بخشی نیست. ما این را خوب می دانیم. من به تازگی برای یکی از دوستانم یک مقایسه ای در مورد زدن ماسک و شمشیربازی مطرح کردم. من آن را با شنا کردن با یک لباس خردار مقایسه کردم. شنا کردن در چنین لباسی راحت نیست، اما در عین حال می توانید به شنای خود ادامه دهید و از آن لذت ببرید و چیزهای زیادی هم یاد بگیرید. (خوب، شاید این یک قیاس خوبی نباشد اما منظور مرا گرفتید!). من هم از زدن ماسک لذت نمی برم. هیچ کس دیگر هم لذت نمی برد، اما مجبور هستیم.

ما در موقعیت کنونی باید مراقب شاگردان خودمان باشیم، حتی بیشتر از گذشته، و به حرف های آنها گوش کنیم. ارتباطات فیما بین در این دوره بسیار مهم است. ما باید مهارت های **خودنظارتی و همدلی** را در بازیکنان خود تشویق کنیم. اگر شمشیربازی به استراحت احتیاج داشته باشد، باید کاملاً احساس راحتی کند و استراحت کند. الان **زمان مناسب برای تمرینات سخت و پرفشار نیست.** مربیان باید به هر گونه علائم خستگی در شمشیربازها توجه دقیق داشته باشند. **آنتراکت های مکرر برای نوشیدن آب و تنفس** یک ضرورت است. تمرینات باید بصورت **گروه های بسیار کوچک** برگزار شود، که برای رعایت فاصله اجتماعی بسیار ضروری و راحت تر است.



ماسک زدن بسیار ضروری است

جوانب مثبت و منفی ماسک در قلب این مسئله قرار دارند. همه ما در حال سبک و سنگین کردن آنچه فکر می کنیم درست است هستیم و آن را انجام می دهیم. اما همیشه به یاد داشته باشید که **این مورد تنها به شما مربوط نمی شود، بلکه بیشتر به دیگران مرتبط است.** نقش شما کمک به متوقف کردن انتشار ویروس و اطمینان از انجام هر کاری که از عهده شما بر می آید برای کمک به پایان رساندن این جنگ همه گیر بشری است.

جنبه منفی عدم استفاده از ماسک بسیار ساده است – یعنی ویروس گسترش خواهد یافت. نه اینکه آن به خودی خود نمی تواند به سرعت پخش شود، بلکه انتشار آن بدون ماسک خیلی سریع تر انجام خواهد شد. بعد از این همه ماه و همه این دردهایی که همه ما برای محافظت از اجتماعات خود داشته ایم، خوب نیست که اکنون همه این دستاوردها را از بین ببریم. اگر یک شمشیربازی آلوده بین ما وجود داشته باشد، احتمال آلوده شدن بچه ها در باشگاه شمشیربازی در صورت نزدن ماسک به طور قابل توجهی رشد خواهد کرد.

اما جنبه مثبت قضیه این است که اگر ماسک بزنیم می توانیم یکدیگر را ایمن نگه داریم. حتی زیر ماسک شمشیربازی خودمان! این ممکن است ناراحت کننده باشد و ممکن است برای کسانی که شرایط خاصی دارند امکان پذیر نباشد، اما خوشبختانه ما هنوز گزینه های برای آموزش آنلاین داریم! آنچه ما خوب می دانیم این است که ماسک به جلوگیری از شیوع ویروس کمک می کنند. ماسک بهترین ابزار دفاعی ماست، حتی اگر وسیله کاملی نباشد. ما هنوز به حالت عادی برگشته ایم و اقدامات بسیاری را باید انجام دهیم تا ضمن حفظ سلامتی و کمک به جلوگیری از شیوع بیشتر، به تدریج به حالت عادی برگردیم. بنابراین بهتر است که طرف احتیاط را بگیریم تا ویروس به طور بالقوه گسترش نیابد.



این یک فرایند سختی است! خیلی هم سخت. والدین و شمشیربازان باید مطمئن باشند که بهترین تلاش خود را برای سلامتی انجام می دهند، اما اقدامات زیادی وجود دارد که باید در نظر بگیریم.

یک کار که همیشه می توانیم انجام دهیم این است که یا تمرین آنلاین داشته باشیم، یا چند کلاس های حضوری و آنلاین را با هم ترکیب کنیم. ما برای بازگشایی مسابقه نداریم. شمشیربازهایی که تا به حال برای تمرین خود زمان گذاشته اند، حتما نتیجه خواهند گرفت. اگر تمرین با ماسک برای تان یک نگرانی بزرگ است، بنابراین به تمرینات آنلاین بپردازید! این واقعاً کار خوبی است و هیچ کس در مورد آن فکر بدی نخواهد کرد. متأسفانه این گرفتاری طولانی شده است. و برای همه یکسان است.

در حال حاضر، همه ما باید دست به دست هم بدهیم تا برای محافظت از یکدیگر اقدامات موثری داشته باشیم. این مربوط به تنها یک شخص نمی شود، بلکه مربوط به کل جامعه است. ما می توانیم این کار را با یکدیگر انجام دهیم! حتی از طریق دو ماسک.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog