



ویژه نامه آموزشی مقابله با کرونا

شماره ۱ - خرداد ۱۳۹۹



آیا هنگام ورزش در هوای آزاد باید از ماسک استفاده کرد؟

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها به همگان توصیه می‌کند که از ماسک در اماکن عمومی استفاده کنند. اما افرادی که در مسیری خلوت در حال دویدن و یا دوچرخه سواری هستند چگونه؟ خیلی از افراد این سوال را می‌پرسند که آیا باز هم به ماسک نیاز دارند. بگذارید روراست باشیم: ماسک هنگام انجام تمرینات شدید ابزاری مناسب نیست. در این قسمت آنچه که شما باید هنگام ورزش در فضای باز و ایمن ماندن بدانید، آورده شده است.



* the Centers for Disease Control and Prevention

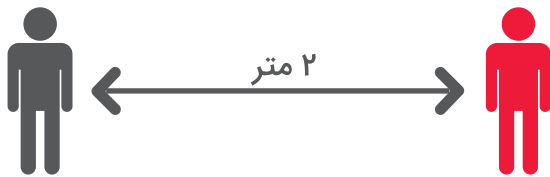
کرونا_را_شکست_می_دهیم



آیا باید هنگام ورزش در فضای باز از ماسک استفاده کنم؟

اگر شما از مکانی عبور می‌کنید که می‌دانید با افراد دیگری برخورد خواهید کرد حتماً باید از ماسک استفاده کنید، اما به طور کلی سعی کنید از حضور در چنین مکان‌هایی دوری کنید. مکان‌هایی که شلوغ نیستند را پیدا کنید و از ساعت‌های پر ازدحام دوری کنید. تا زمانی که شما در مکانی تنها و بدون شلوغی جمعیت می‌دوید می‌توانید از ماسک استفاده نکنید. اما اگر کسی را در مسیر دیدید که در حال نزدیک شدن است بگذارید که او اول رد شود، این یک عرف رایج در میان دوندگان است که نشانه‌ای از ادب و احترام می‌باشد.

پاسخ این سوال به مکان و به طور خاص به زمانی که ورزش می‌کنید بستگی دارد. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها، استفاده از ماسک را در اماکن عمومی مثل خواروبار فروشی‌ها و داروخانه‌ها که رعایت فاصله از دیگران امکان پذیر نمی‌باشد، توصیه می‌کند. در حال حاضر قانون حفظ فاصله دومتري از دیگران را توصیه می‌کند. اگر در مکانی در حال دویدن هستید که بیشتر مردم همان مکان را برای تمرین و ورزش انتخاب می‌کنند، می‌دانید رعایت این فاصله تقریباً غیر ممکن است، به ویژه اگر یک روز جمعه آفتابی باشد.



حتی اگر ماسک همراه دارید از مردم دوری کنید!

حفظ فاصله ۲ متری از دیگران به هنگام دویدن مهمتر از هر چیز دیگری است. اگر ماسک زده‌اید به خاطر داشته باشید که نمی‌تواند شما را کاملاً از ابتلا به ویروس ایمن کند. شما باید فعالیت بدنی خود را با شرایط تطبیق دهید، اما اجازه ندهید این کار شما را دلسرد کند. دویدن و بیرون بودن برای شما خوب است و نیازی نیست این کار را کنار بگذارید فقط بدانید که پوشاندن دهانتان ممکن است شکل تمرین شما را تغییر دهد و این امری کاملاً عادی است.

از آنجایی که دوچرخه سواران و دوندگان دیگر متوجه نزدیک شدن شما از پشت سر نمی‌شوند، سعی کنید مسیر خود را به سمت چمن‌ها و یا پیاده رو تغییر دهید، زیرا مهم است که نگرانی دیگران در مورد انتقال ویروس کرونا در نظر گرفته شود. این امر حتی اگر ماسک هم داشته باشید الزامی است. متخصصان می‌گویند که ماسک نمی‌تواند جای فاصله اجتماعی را بگیرد و همچنان رعایت فاصله اجتماعی یکی از مهمترین روش‌های کند کردن انتشار ویروس می‌باشد.





چگونه با ماسک

ورزش کنیم

تغییر بارز: ماسک زدن تنفس را مشکل می‌کند. ممکن است نیاز به کاهش حجم و شدت تمرین باشد. جریان هوا محدود خواهد شد و بدن شما مجبور خواهد شد برای حفظ عملکرد به همان نسبت بدون ماسک شدیدتر کار کند و این از نظر تشریحی درست است چرا که شدت بالا می‌رود. هرچه شما سریع‌تر و سخت‌تر نفس بکشید ماسک بیشتر بر این موضوع تاثیر خواهد گذاشت.

به بدن‌تان گوش کنید. اگر شما بیماری خاصی مثل آسم داشته باشید این موضوع اهمیت بیشتری دارد. نگران نباشید و سرعت خود را کم کنید و استراحت کنید. الان می‌تواند زمان مناسبی برای کم کردن ورزش باشد مخصوصاً اگر عادت دارید که نهایت انرژی خود را صرف کنید. اگر خیلی شدید تمرین کنید سیستم ایمنی بدن شما ممکن است ضعیف شود که به هیچ وجه در این زمان قابل قبول نیست.

برای عادت کردن به ورزش با ماسک داخل خانه با آن تمرین کنید. حداقل به مدت یک ساعت ماسک بزنید و حرکت کنید. پنج دقیقه حرکت پروانه تمرین خوبی برای این کار است.

اگر ماسک صورت‌تان را اذیت کند باید راهی پیدا کنید که ماسک را درست بگذارید یا ماسک دیگری که برای شما مناسب باشد پیدا کنید.

مطمئن شوید

ماسک‌تان راحت

است

راحتی ماسک خیلی مهم است، بنابراین نباید ماسک را یکباره در فضای بیرون تنظیم کنید، متخصصان بر این نکته تاکید دارند که برای پیشگیری از انتشار ویروس صرف زمان کافی برای امتحان کردن راحتی ماسک و پیدا کردن ماسک راحت لازم است.

ماسک راحت کمک به پیشگیری از حساسیت پوستی نیز کمک کند. اگر ماسک شما را اذیت کرد بلافاصله مشکل را برطرف کنید.

دویدن اثرات تسکین درد در پی دارد بنابراین آستانه درد

شما به طور موقتی سرکوب می‌شود اما اگر به دویدن ادامه دهید ممکن است کلاً روز بعد نتوانید بیرون بروید. ممکن است مجبور شوید زودتر از برنامه ریزی خود به خانه برگردید اگر در جای پرجمعیت دور از خانه هستید به شکلی راهبردی عمل کنید. می‌توانید از پیراهن خودتان به عنوان مانعی برای تنظیم ماسک روی صورت‌تان استفاده کنید یا با بالا انداختن شانه هایتان و نزدیک کردن شانه به گویشتان ماسک را تنظیم بکنید از لمس ماسک با دست‌تان پرهیز کنید.



انتخاب ماسک

با گرم‌تر شدن هوا، پوشیدن ماسک سخت‌تر می‌شود. ماسکی را انتخاب کنید که برای انجام تمرین بهینه و مناسب باشد.

ماسک‌های پزشکی پشت‌گوشی توصیه نمی‌شود. هنگام ورزش خیس می‌شوند. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها ماسک‌های نخی را برای مکان‌های سرپوشیده توصیه کرده، و هیچ دستورالعمل مشخصی برای تمرینات ورزشی وجود ندارد. ماسک‌های نخی هنگام تمرین بسیار ناراحت‌کننده می‌شوند و احتمال اینکه فرد آن را لمس کند بسیار زیاد است.»

ماسک نخی عرق را جذب می‌کند، اما رطوبت‌گیر نیست. عرق در پارچه باقی می‌ماند و اغلب تا آخر تمرین با شما می‌ماند. پیدا کردن جنسی که بتوان در آن نفس کشید بسیار مهم است. اگر به صورت آنلاین خرید می‌کنید، کلماتی همچون «قابل تنفس» و «میکروفیبر» را جستجو کنید.

انسان باید با لوازم و منابع در دسترس خود کار کند. ماسک مانع از بیرون آمدن قطرات ریز می‌شود، بنابراین هر چیزی بهتر از هیچ چیز است. اما اگر ماسک نخی تمرین را برای شما به تجربه‌ای ناخوشایند بدل می‌کند، احتمالاً آن را به درستی نمی‌پوشید.

ممکن است بخواهید جایگزینی برای ماسک برای ورزش کردن پیدا کنید. شاید استفاده از کلاه‌هایی که تمام سر را می‌پوشانند، یا شالگردن‌هایی که گردن و صورت را می‌پوشانند، جایگزین مناسبی باشند. اگر از ماسک نخی استفاده می‌کنید، پوشیدن یک هدبند بسیار مفید است. این کار به جذب عرق پیشانی شما کمک می‌کند تا باعث نشود صورت خود را لمس کنید.

تمرین‌های مشابه

یک تردمیل یا یک دوچرخه ثابت تهیه کنید. اگر نگران ورزش کردن در خارج از خانه هستید، ممکن است برنامه‌های تمرینی مجازی مانند بیت جیم و دوندۀ مجازی به دوندگان و دوچرخه سواران اجازه دهد برنامه‌های تمرینی شبیه سازی شده را اجرا کنند. برخی از برنامه‌ها، مانند زی‌ویفت، به شما امکان می‌دهد با سایرین نیز رقابت کنید.



کمیته ملی المپیک و پارالمپیک
N.O.P.A.I.R.IRAN

منبع: اینکوئیرر^۴، گریس دیکینسون^۵، ۱۷ آوریل ۲۰۲۰

مترجم: زینب معصومی مسئول بخش بین الملل آکادمی ملی المپیک

1- BitGym 2- Virtual Runner 3- Zwif 4- The Inquirer 5- Grace Dickinson

کرونا_را_شکست_می_دهیم