



ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΟΡΘΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Όσα αναγράφονται πιο κάτω έχουν να κάνουν με την ασφάλεια όλων και την ορθή συμπεριφορά κατά την προπόνηση ή τον αγώνα, και πρέπει να τηρούνται από όλους για την πρόληψη και την αποφυγή τραυματισμών.

- Ποτέ μην σημαδεύεις με το ξίφος κάποιον που δεν φοράει μάσκα
- Μην προσπαθήσεις να φορέσεις την μάσκα κρατώντας ξίφος
- Πάντα να φοράς γάντι όταν κρατάς ξίφος
- Αν είσαι αριστερόχειρας πάντα να φοράς σακάκι με το φερμουάρ στην δεξιά μεριά ή πίσω στο σακάκι
- Πάντα να φοράς κοντομάνικο φανελάκι (t-shirt), κάτω από το σακάκι.
- Πάντα να σιγουρεύεσαι ότι το ξίφος σου είναι ασφαλές π.χ. Δεν είναι πολύ λυγισμένο και η λαβή δεν είναι χαλαρή
- Αν δεν έχεις παντελόνι της ξιφασκίας, τότε θα πρέπει να φοράς αθλητικές φόρμες. Άλλου είδους παντελόνια ή κοντά σορτς δεν επιτρέπονται.
- Πάντα να φοράς επιστήθιο.
- Οι γυναίκες πρέπει να φορούν προστατευτικά στήθους με επιστήθιο ή καλύτερα πλαστικό υψηλής πρόσκρουσης.
- Πάντα να σιγουρεύεσαι ότι η μάσκα ταιριάζει πάνω σου και δεν είναι χαλαρή.
- Πάντα να υπακούς τον προπονητή, ιδίως όταν σου λέει να σταματήσεις (ΑΛΤ!). Μπορεί να έχει προσέξει κάτι που έχει να κάνει με την ασφάλεια και εσύ δεν το γνωρίζεις.
- Τα παπούτσια πρέπει να είναι είτε της ξιφασκίας είτε αθλητικά με χαμηλή σόλα. Παπούτσια με διπλή ή με μεγάλη σόλα είναι επικίνδυνα και πρέπει να αποφεύγονται.
- Το κάπνισμα απαγορεύεται μέσα στην αίθουσα ξιφασκίας.
- Πρόσεχε από καλώδια τα οποία βρίσκονται στο πάτωμα.
- Να στέκεσαι αρκετά μακριά από πίστες στις οποίες διεξάγονται αγώνες.
- Μην διασχίζεις πίστες οι οποίες χρησιμοποιούνται.
- Μην αποσπάς την προσοχή των αθλητών που βρίσκονται στην πίστα.