

# Cómo limpiar y cuidar tu equipo de Esgrima

Por Will Spear, traducido y adaptado al español por Eddy Manucu

Su equipo de esgrima es una parte tan importante del deporte: ¡lo usa cada vez que entrena o cuando compite. Es vital que su equitación esté en el mejor estado cuando compita y practique para garantizar su seguridad y concentrarse en lo que es más importante: ¡su esgrima!

En este artículo, hablaremos sobre cómo mantener su equipo de esgrima para asegurarnos de que sea lo más limpio y funcional posible durante el mayor tiempo posible.

Para escribir este artículo, consultamos con Bill Murphy, el gerente de Leon Paul USA desde 2005. Bill ha estado involucrado en esgrima desde 1982 y ha participado en innumerables campeonatos nacionales, campeonatos del mundo y dos Juegos Olímpicos.

## **GUARDAR SU EQUIPO DE ESGRIMA**

En esta sección, vamos a repasar los conceptos básicos sobre cómo almacenar su equipo de esgrima para que no falle prematuramente.

### **GUARDE EL EQUIPO EN UN LUGAR FRESCO Y SECO**

Tendrás que sacar todo tu uniforme de tu bolso y secarlo al aire después de cada uso. Esta es la mejor manera de prevenir el moho y los hongos, lo que debilitará sus telas y creará olores. Además, dejar equipo conductivo, como la chaquetilla eléctrica o la careta con barbada en su bolso, es una de las formas más rápidas de desarrollar puntos muertos. Para el equipo blanco (Chaqueta, pantalón o el peto, colgarlo en el respaldo de una silla o cualquier otra cosa está bien, pero para su equipo conductor necesita usar una percha.

### **MANTENGA EL EQUIPO SUDADO FUERA DE LAS BOLSAS**

Necesitas guardar tu equipo de esgrima sudado fuera de tus bolsos por las razones mencionadas anteriormente. Mantener su equipo en una bolsa todo el tiempo no solo dará como resultado olores terribles, sino que también reducirá significativamente la vida útil de su equitación de esgrima.

Si tiene que guardar su chaquetilla eléctrica en una bolsa durante largos períodos de tiempo (como después de un torneo cuando tiene que coger un avión o ir en coche o furgoneta muchas horas), asegúrese de darle unos minutos para que se seque antes de doblarlo y guardarlo en su bolsa. Arrugar su equipo de esgrima

conductor hará que falle en las pruebas de verificación prematuramente. Si su otro equipo de esgrima todavía está sudado, trate de mantener su equipo eléctrico lo más alejado posible del equipo húmedo. Si tiene prisa, puede usar un secador de pelo para las chaquetillas húmedas durante unos minutos para acelerar el proceso de secado, pero evite usar la opción caliente del secador en su equipo conductor.

### **MANTENGA SUS ARMAS (FLORETES, O ESPADAS O SABLES) ALEJADAS DE OTROS EQUIPOS DE ESGRIMA**

Cualquier hoja puede oxidarse si se expone a la humedad el tiempo suficiente. Este es el mayor problema que enfrentará al cuidar tus armas. Sin embargo, con un poco de cuidado preventivo se puede evitar la oxidación antes de que rompa las hojas de sus armas.

Nunca guardes las armas con otra ropa sudada o equipo de esgrima. La humedad y la sal en la bolsa oxidarán las armas, y si las hojas oxidadas tocan su ropa, pueden dejar manchas permanentes en su ropa o en la equipación de esgrima. La mayoría de las bolsas de esgrima tienen dos compartimentos por este motivo. Siempre ponga sus hojas o armas en un compartimento y su ropa y la equipación sudada en el otro. Por lo general, las bolsas de esgrima más grandes tienen dos compartimentos de diferentes tamaños; el más grande se usa mejor para la equipación sudada.

Si necesita mantener sus armas y el uniforme de esgrima en el mismo bolsillo, guarda sus armas en tubos de PVC cortados a medida que evitan el contacto entre los armas y la equipación protegiendo las dos cosas y resolviendo el problema. Guardar las hojas de los armas en tubos de PVC, que puede comprar en cualquier ferretería local, también ayudará a evitar la flexión y el desgaste no deseados, por lo que es una buena idea incluso si no mantiene todo su equipo en el mismo lugar.



## **ENVUELVA SUS PASANTES DE ESGRIMA**

Tienes que enrollar tus pasantes para evitar enredos molestos y tensiones innecesarias. Envolver sus cables evita que los cables se doblen en un ángulo que puede causar daños mientras no esté en uso. Una forma común de envolver los cables de florete y sable es enrollar la sección 'principal' del cable y luego enrollar la pinza (el cable que se conecta a la chaquetilla eléctrica) alrededor del lazo para mantenerlos en su lugar. Para los pasantes de espada, un simple bucle es suficiente. Asegúrate de no envolver tus cables con demasiada fuerza, ya que esto puede hacer que se desgasten más rápido que simplemente tirarlos en tu bolso.

Además, nunca guardes los pasantes o pinzas en una bolsa de plástico, ya que no podrán secarse adecuadamente. Use una bolsa de tela o una funda de almohada pequeña.

## **LIMPIEZA DE SU EQUIPO DE ESGRIMA**

Da igual cuanto cuidado tiene a la hora de guardar su equipacion de esgrima. De igual manera necesitará limpiar su equipo. En la siguiente sección, veremos cómo limpiar adecuadamente todo su equipo de esgrima para evitar daños innecesarios y ayudarlo a durar más. ¡Estarás oliendo mejor en poco tiempo!

## **LAVADO A MANO DE SU EQUIPO DE ESGRIMA EN 10 PASOS**

Desafortunadamente, la mayoría de los equipos de esgrima requieren lavarse a mano. Dado que la técnica para lavarse a mano no es muy común, hemos incluido esta breve sección sobre los conceptos básicos para que pueda lavar y limpiar su equipo.

1. Comience el proceso de limpieza por ejemplo en una bañera
2. Llene hasta un cuarto con agua fría o a temperatura ambiente y agregue una pequeña cantidad de cualquier detergente que esté usando para limpiar la ropa
3. Cierre cualquier cierre de velcro en lo que esté lavando y colóquelo en el agua.
4. Remojarlo durante unos minutos, con movimientos suaves para agitar el artículo a través del agua. Evite los movimientos de fregado y torsión que pueden dañar su equipacion.
5. Sácalo fuera cuando el agua se vuelva negra.
6. Llena de nuevo la bañera con agua limpia. Repita el proceso
7. Deje en remojo durante unos minutos (o más si está más sucio).
8. Enjuague completamente hasta que desaparezca todo el detergente. Y luego enjuague nuevamente para asegurarse. Una bañera o un fregadero grande funcionan bien para esto, pero también puede seguir vaciando y rellenando la bañera.

9. Si no está seguro de que se elimine todo el jabón o detergente, huelga la prenda para asegurarse de que ya no esté perfumada.
10. Póngalo en una percha o coloque el artículo (como un guante) sobre una toalla y déjelo secar. Tenga en cuenta que, si lo cuelga, goteará durante un tiempo, así que tenga cuidado donde lo coloque (al aire libre a la sombra o sobre la bañera funciona mejor).

No ponga su equipo de esgrima a la luz directamente al sol, puede desteñir el material teñido y los rayos UV pueden debilitar las fibras de la tela. Si necesita eliminar las manchas, puede pretratar su equipo con un quitamanchas sin lejía antes de lavarlo.

Además, nunca use suavizante para tejidos con velcro (o cualquier mecanismo similar) porque puede dañar el lado blando, que es esencial para que los dos lados se peguen. Para preservar esta "adherencia", cierre el velcro antes de lavarlo para evitar que se frote contra el traje. Siempre revise la etiqueta dentro de su traje para obtener instrucciones específicas de lavado.

Ahora que sabe a qué nos referimos cuando decimos "lavado a mano", estamos listos para entrar en los detalles de la limpieza de su equipo de esgrima.



## **LAVADO DE EQUIPOS CONDUCTIVOS - CHAQUETILLAS ELÉCTRICAS Y GUANTES ELÉCTRICOS**

1. Lave a mano el equipo conductor con detergente para ropa sin blanqueador. Asegúrese 100% de que lo que use esté completamente libre de blanqueador (el **blanqueador puede destruir la conductividad de su equipo en un solo lavado**).
2. Se puede usar un cepillo de nylon suavemente para eliminar las manchas verdes de su chaquetilla.

3. Agregar un producto de limpieza con amoníaco al lavado ayudará a disolver la sal del sudor del equipo, lo que hará que dure más.
4. Enjuague muy bien.
5. Es muy importante aclararlo bien para que no quede ninguna sustancia que puede estropear la conductividad
6. Cuelgue para secarlo, pero a la sombra sin que lo toque el sol.

Tenga en cuenta que las chaquetillas light como estas pueden ser más sensibles a los detergentes que las chaquetillas de níquel o acero inoxidable. Se recomienda que utilice el proceso anterior con agua tibia y sin detergentes, a menos que el fabricante indique lo contrario.



### **LAVADO DE LOS TRAJES BLANCOS: CHAQUETAS, PANTALONES, PETOS INTERIORES Y GANTES NORMALES.**

Hay dos tipos básicos de blancos. Las marcas más baratas generalmente están hechas de algodón, mientras que las marcas más caras (a menudo FIE) están hechas de una mezcla de fibras de poliéster. Verifique de qué tipo es el suyo antes de lavar.

1. Lave en la lavadora a 40° (o lavado a mano) con detergente para ropa regular sin blanqueador (el blanqueador destruirá las fibras de poliéster y hará que su equipacion se desgaste mucho más rápido).
2. No utilizar agua caliente
3. Algunos guantes no deben ir en la lavadora, especialmente si son de cuero. Asegúrese de revisar la etiqueta.
4. Ponerlos a secar fuera de la luz solar directa.

## LAVADO DE LAS CARETAS DE ESGRIMA

Una creencia común entre la comunidad de esgrima es que las caretas se pueden lavar con seguridad en el lavavajillas. Si bien esto es cierto hasta cierto punto, el lavado repetido en el lavavajillas no es tan bueno con el tiempo, porque crea un desgaste adicional en su equipación de esgrima y reducirá la vida útil de su careta.

1. Lave a mano en el fregadero o en la bañera con un detergente regular sin blanqueador.
2. Evite usar cepillos ya que esto desgastará el acolchado. Limpiar la careta con solo las manos es el camino a seguir.
3. Enjuague la careta a fondo. Cualquier jabón que quede en la rejilla de la careta puede entrar en sus ojos cuando comienza a transpirar.
4. Para las caretas con acolchado extraíble, asegúrese de quitarlas durante el lavado y lave cada parte por separado.
5. Si se deja demasiado tiempo, el acolchado se fusionará con la careta, lo que hace que sea casi imposible de quitar (y no conductivo, para las caretas de sable).
6. Secado evitando el sol.



## ELIMINAR EL ÓXIDO DE LAS HOJAS DE LAS ARMAS

El proceso descrito anteriormente debería ayudarlo significativamente a evitar la oxidación de sus hojas, pero, eventualmente, es probable que tenga que limpiar las hojas oxidadas en algún momento.

1. Para quitar, frote la hoja con un pañó de esmeril , que es una superficie similar al papel de lija para eliminar el óxido (evite usar papel de lija real, ya que esto puede desgastar la hoja).

2. Una vez que la hoja esté libre de óxido, engrase y limpie la hoja.



## **LAVADO DE ZAPATOS DE ESGRIMA**

Solo tendrá que lavarse los zapatos unas pocas veces al año o según sea necesario para controlar el olor. Así es cómo:

1. Mezcle una pequeña cantidad de agua tibia y jabón.
2. No sumerjas tus zapatos
3. Sumerja una esponja o paño en la mezcla y escurra para que esté ligeramente húmedo.
4. Limpie completamente el interior y el exterior
5. Dejar secar completamente (puede tomar un par de días, así que planifique con anticipación)

## **¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO LAVAR MI EQUIPO DE ESGRIMA?**

Obviamente, debe lavar su equipacion cuando empieza a oler y sentirse asqueroso. Lo que esto se traduzca dependerá de su preferencia personal (y del sentido del olfato de las personas que lo rodean), así como de la frecuencia con la que practique y use su material de esgrima. Sin embargo, debe tratar de lavar sus cosas un mínimo de una vez al mes, independientemente de cuánto practique para evitar la acumulación de suciedad en su equipo.

Recuerde que no es necesario lavar su equipo de esgrima cada vez que practique; esto realmente desgastará su equipo más rápido.

## **RESUMEN**

Esperamos que haya aprendido unas cuantas cosas en esta guía para cuidar su equipo de esgrima. Si sigues cuidadosamente las pautas anteriores, no solo deberías poder mantener tu equipo limpio, sino también extender la vida útil de cada pieza de tu equipación.