

СПОРТЕН КЛУБ ПО СТРЕЛБА С ЛЪК „ФЕНИКС АРЧЪРИ“

ПРАВИЛА ЗА ГРУПОВА БЕЗОПАСНОСТ ПРИ ОБУЧЕНИЕ ПО СТРЕЛБА С ЛЪК

Цялата стрелба трябва да бъде под директния контрол и наблюдение на един треньор, или назначено лице, чието задължение е да контролира стрелбата на групата. Треньорът дава сигнал за започване на стрелбата. Той също дава сигнал за края на стрелбата, когато на стрелците се позволява да отидат до мишената, за да потърсят своите стрели. Три или повече изсвирвания със свирка /в един момент/ означава незабавно прекратяване на стрелбата и се използва при неочаквана ситуация. Уверете се, че осъществявате подходящ контрол. Стремете се към съотношение треньор към стрелец 1:6 /максимум 1:12/.

При никакви обстоятелства никой не трябва да стреля, ако има някой на полето близо до щитовете. Стрелите могат да отскочат от щитовете или да се отклонят от набеязания път. Линията за стрелба трябва да бъде права, а не зигзагообразна. Когато има група, в която стрелците не стрелят от едно и също разстояние, най-безопасният метод е щитовете да са на различни разстояния, а всички стрелци да са на една и съща линия за стрелба.

- Всички стрелци трябва да се разкрават през линията по време на стрелба, и да отстъпят пет метра назад след като свършат.
- Стрелата трябва да се поставя върху тетивата само след като стрелците са застанали на линията за стрелба и е подаден сигнал, че всичко е чисто.
- Стрелците могат да опъват лъка си само на линията за стрелба.
/ Единична линия за стрелба прави стрелбището безопасно/
- Лъковете и стрелите трябва да се ползват внимателно на линията за стрелба, за да се избегне удрянето/нараняването на други стрелци. Всеки неочакван контакт със стрелец, който е в положение на пълно опъване, може да доведе до произвеждане на лош изстрел, което може да доведе до злополука.
- Стрелците не трябва да опъват лъка по никакъв начин, който да пречи на стрелците от двете им страни. Препоръчително е лъкът да се държи вертикално, всяко поклащане на лъка наляво или надясно може да попречи на другите стрелци.
- Като ползва колчан, стрелецът не трябва да носи стрелите в ръцете си, като по този начин допринася за по-безопасна среда. Вероятно сте забелязали безграничното въображение на някои начинаещи: дуели “с мечове”, хвърляния на стрели. Това може да бъде смешно, но по време на тези игри безопасността често се подлага на риск. Следователно не подтиквайте такива действия и си осигурете колчан.
- Ако лък или стрела паднат пред линията за стрелба, стрелецът изчаква докато другите стрелци от двете му страни свършат стрелбата си преди да потърси своето оборудване. Всяка стрела, която не може да бъде върната без преместване на краката от линията за стрелба, трябва да се вземе след спирането на стрелбата;
- Трябва да се внимава при издърпването на стрелите от щита, да се види дали няма някой непосредствено зад лицето, дърпащо стрелите. Стрели могат да излязат от щита внезапно и насадката може да нарани някой, който е твърде близо. Навеждането пред щита е опасно; стрелците трябва да чакат отстрани на щита за събиране на стрелите;

СПОРТЕН КЛУБ ПО СТРЕЛБА С ЛЪК „ФЕНИКС АРЧЪРИ“

ПРИ ИЗГУБЕНИ СТРЕЛИ

Уверете се, че един член на групата винаги стои пред щита, докато останалите търсят изгубени стрели. Ако няма достатъчно хора в групата върху щита трябва да се постави един лък, което да показва на останалите, че щита не е на разположение.

СОБСТВЕНА БЕЗОПАСНОСТ ДОКАТО БОРАВИТЕ С ОБОРУДВАНЕТО ЗА СТРЕЛБА С ЛЪК.

Поставянето на тетивата на лъка, ако се извърши неправилно, може да причини сериозно нараняване. Тетивите трябва да се поставят преди или непосредствено в началото на първата сесия;

- . освобождаването на лъка без стрела на тетивата;
- . повредено оборудване като изкривени рамене, напукани лъкове или стрели, хлабава вдлъбнатина или точка, напукана насадка... Трябва да замените неподходящите или повредени тетиви. Крагата и напалчика трябва да пасват на този, който ги ползва и не трябва да бъдат разкъсани;
- . Късите стрели са ужасни. Ако се опънат повече преди освобождаване, те могат да ударят лъка и да се счупят или да преминат през ръката на стрелеца;
- . Липса на подходящо загряване. Направете подходящо загряване в началото на всяка сесия.
- . Стрелците не трябва да тичат, докато държат стрели. Ако нямат колчани трябва винаги да държат или носят стрелите с върховете надолу. Колчан намалява вредите, ако стрелецът падне;
- . Знаците на лицето и положението на главата трябва да бъдат такива, че тетивата да осигури добро преминаване след освобождаване, на нивото на носа и очилата, както и на нивото на гръдния кош на стрелец от женски пол;
- . Когато се доближават щитовете трябва да се внимава да не се стъпва върху стрели, стърчащи от земята или щита. Насадките и върховете са много остри, затова съберете всички стрели, които са паднали от щита, независимо кой е техния собственик.

ОБЛЕКЛО

Уверете се, че сте проверили за следните рискове по отношение на освобождаването на тетивата, по-специално облеклото за стрелба:

- . Неудобни, не закопчани или хлабави дрехи, които могат да се закачат за тетивата при рамото, гърдите или областта на ръцете.
- . Облеклото трябва да бъде по тялото. Ако стрелецът е с хлабаво облекло, то трябва да бъде пристегнато. Ако при освобождаването тетивата удари облеклото, тя може да причини контузия на ръката и да отклони полета на стрелата;
- . носете подходящи дрехи за осигуряване на топлина;
- . проверете, че никой не носи нищо /бижути, часовници, гривни, колиета и т.н./, което може да се окаже опасно за него или други стрелци;
- . Скрийте шнурите. Завържете дългата коса. Обърнете шапките. Скрийте върховете на яки. Защитете джобовете на гърдите. Изпразнете джобовете на гърдите. Отстранете кръстове, значки и игли. Завържете късите ръкави, особено, ако имат декорация;
- . Стабилни обувки – за предпочитане спортни обувки – трябва винаги да се носят на стрелбището. Равните подметки са задължителни за стрелбата.

СПОРТЕН КЛУБ ПО СТРЕЛБА С ЛЪК „ФЕНИКС АРЧЪРИ“

ПРОФЕСИОНАЛНА ЕТИКА НА СТРЕЛБИЩЕТО

По време на провеждането на каквато и да е стрелба, стрелецът трябва винаги да бъде наясно с правата и чувствата на останалите в групата. Идват всякакъв тип спортисти и докато някои обичат да играят на линията, други приемат стрелбата си много сериозно. Трябва да обръща внимание на онези, които биха се разстроили от едно безцеремонно поведение. Ето някои очаквани реакции на стрелците:

- . Не говорете на линията и не разсейвайте другите стрелци по време на изстрелването на една серия;

- . Само треньорът може да прави коментар за стрелец, който стреля в момента;

- . По-добре направете окуражаваща забележка, отколкото някоя саркастична;

- . Не правете неучтиви или пренебрежителни забележки за вашата собствена стрелба, тъй като това може да разстрои или разсее някого;

- . Ако имате проблеми, отстъпете назад и дайте сигнал на треньора; не досаждайте на другите стрелци;

- . Когато сте свършили стрелбата, отстъпете назад от линията за стрелба, за да дадете възможност на другите стрелци да завършат своята серия;

- . Никога не докосвайте оборудване, принадлежащо на някой друг, без неговото предварително съгласие;

- . Оставете стрелите на другите стрелци в щита, освен ако не сте помолени да ги извадите;

- . Уважавайте другите стрели в щита, докато изваждате своите;

- . Бъдете откровени, когато отчитате резултата; винаги бъдете честни;

- . Преди всичко, бъдете добър спортист;

- . Обръщайте внимание и си сътрудничете със служебните лица в клуба, които изпълняват задълженията си;

- . Бъдете на разположение за някои задължения като прибиране на щитовете, събиране на листовите с резултати, почистване на залата и терена и т.н.;

- . На стрелбището не трябва да се консумира абсолютно никакъв алкохол. На всеки, който е под влияние на алкохола трябва да се отказва разрешение за стрелба;

- . Не се разрешава пушене в зоната на спортистите. Пушачите трябва да ползват място за пушене, което трябва да се намира извън залата или терена за стрелба.

ПРЕДСЕДАТЕЛ НА СК „ФЕНИКС АРЧЪРИ“: ИВАН ИВАНОВ /П/