



## A CSOPORT BIZTONSÁGA

Az egész lövészetet az edzőnek kell felügyelnie, vagy egy külön erre a célra kijelölt személynek. Ő jelzi a sorozat kezdetét, majd, amikor mindenki kilőtte a sorozatot, a végét, hogy lehet kimenni a táblákhoz kihúzni a vesszőket. Három vagy több sípszó (pl.) valamilyen váratlan helyzetet jelez, ilyenkor azonnal abba kell hagyni a lövést. Győződj meg róla, hogy valóban megfelelő felügyeleted van. Ha bárki a táblák közelében tartózkodik, mindenki számára tilos a lövés. A vessző visszapattanhat, vagy eltérhet az elvárt röppályától. Az íjászok egy vonalból löjjenek. Ha különböző távolságokra lönek az íjászok, akkor a táblákat kell mozgatni úgy, hogy mindenki egy vonalból tudjon löni.

- ✓ Az íjászok egyik lába a lövonal egyik, másik lába a lövonal másik felén van, vagy minkét lábukkal a vonalon állnak lövés közben, majd 5 méterrel hátrébbállnak a sorozat befejeztével.
- ✓ A vesszőt csak azután szabad betenni az íjba, hogy az íjász beállt a löállásba és az erre engedélyt adó jelzés elhangzott.
- ✓ Íjat csak a lövonalon állva szabad kihúzni. Kihúzás közben az íjtartó kézfej nem lehet a húzó kézfejnél magasabban és átlósan sem lehet tartani az íjat (olyan céltábla felé húzni ki, ami nem pont szemben van).
- ✓ A löállásban figyelni kell, nehogy megsértsünk/megüssünk valakit az íjjal vagy egy nyílveszővel. Amennyiben valaki véletlenül hozzáér/megüt egy mellette teljes kihúzás közben tartó íjászt, az rossz lövést és abból fakadó balesetet eredményezhet.
- ✓ Az íj kihúzásával nem szabad megzavarni a szomszédos, éppen lövő íjászt. Ajánlott függőlegesen tartani az íjat és csak megdönteni a vessző betöltésekor.
- ✓ Tegez használatával elkerülhető, hogy kézben kelljen a vesszőket vinni, növelve ezzel a biztonságot. Biztos láttad már a határtalan fantáziát, amint a kezdők kardozni kezdenek a vesszőkkel, vagy elkezdik azokat dobálni. Ez mulatságosnak tűnik, de ezen játékos pillanatokban a biztonság gyakran háttérbe szorul. Ezért ne kezdeményezz ilyesmit, és adj mindenkinek tegez.

## Néhány további fontos dolog a biztonság érdekében:

- ✓ rendszeresen ellenőrizd felszerelésed, hogy megfelelő állapotban vannak-e, nincs-e valami probléma velük. A sérült felszerelést azonnal javítsd ki vagy cseréld ki;
- ✓ győződj meg róla, hogy az íjászok nem zavarják egymást és nem is érnek a másikhoz;
- ✓ ha egy íj vagy vessző a lövonal elé esik, meg kell várni, míg a két oldalról szomszédos íjász befejezi a lövést és akkor felvenni. Amennyiben nem lehet a láb elmozdítása nélkül felvenni a felszerelést, akkor meg kell várni, míg mindenki befejezi a sorozatot;
- ✓ a vesszők kihúzásánál figyelni kell: ne álljon senki sem közvetlenül az éppen a vesszőt kihúzó íjász mögött. A vessző hirtelen jöhet ki a táblából, aminek következtében a vége megsértheti a túl közel állót. A tábla előtt állni veszélyes, az íjászoknak a tábla mellett állva kell várni, hogy a másik befejezze a vesszőinek a kihúzását;
- ✓ vesszőkeresés esetén mindig álljon valaki a tábla előtt, míg a többiek amögött vannak. Ha kevesen vannak az adott táblán, akkor egy íjat kell a tábla elé tenni jelezve, hogy a tábla foglalt;



## AZ EGYÉNI BIZTONSÁG

Nagyon sok íjász magától nem figyel kellőképpen a biztonságra lövészet közben. Íme néhány eset, amelyek sérülést okozhatnak:

- ✓ az íj helytelen módon történő felajzása. Az íjakat a foglalkozás előtt vagy a legelején fel kell ajzani;
- ✓ üresen (vessző nélkül) oldani a megfeszített íjat;
- ✓ sérült felszerelés, úgy mint megcsavarodott reflex, repedt középész vagy vessző, laza vesszővég vagy hegy, repedt vég... A nem megfelelő vagy sérült ideget le kell cserélni. A kar- és ujjvédő megfelelő méretű, jó állapotban levő legyen;
- ✓ a rövid vesszők halálosak. Ha közvetlenül oldás előtt túlhúzzák, a vessző nekimehet az íj belső oldalának és eltörik, vagy beleáll az íjász kezébe;
- ✓ bemelegítés hiánya. Minden foglalkozás elején egy megfelelő bemelegítésre van szükség;
- ✓ tilos vesszővel a kézben futni. Ha nincs tegezed, akkor a hegyel lefelé tartva kell vinni őket. A deréktegez csökkenti a károkat, amennyiben elesik az íjász;
- ✓ a száj- és/vagy orrgöb, valamint a fej helyzete olyan legyen, hogy attól az ideg szabadon futhasson ki oldáskor, ugyanígy az orrnál és a szemüvegnél, valamint a mellkasnál;
- ✓ a céltáblához menet figyelni kell, nehogy egy földön levő vesszőre lépünk, vagy nekimenjünk a táblában levőknek. A vég nagyon éles, vegyünk fel minden, földön heverő vesszőt függetlenül attól, hogy kié;
- ✓ szedj össze minden ellőtt vesszőt elkerülendő a lőtér következő használóinak sérülését.

## Öltözet

Ellenőrizd le a következőket az ideg szabad kifutása és lövőstílus tekintetében:

- ✓ a vastag, begombolatlan vagy bő öltözetbe beleakadhat az ideg a vállnál, mellkasnál vagy a karnál;
- ✓ ha laza az öltözet, le kell szorítani. Ha oldáskor hozzáér az ideg a ruhához, ennek következtében megcsaphat az ideg az alkar és befolyásolja a vessző útját;
- ✓ öltözz úgy, hogy megfelelő melegen tartsd magad;
- ✓ ne hordj olyasmit (ékszer, óra, karkötő, nyaklánc, stb.), amely másra vagy saját magadra veszélyt jelenthet;
- ✓ kösd össze a hajad, ha hosszú. A kalap ne érjen hozzá az ideghez. Rejtsd el a gallért az ideg útjából. Figyelj, ha a felső zseb van a mellnél, vegyél ki belőle mindent. Vegyél le mindenféle kitűzőt. Szorítsd le a rövid ujjú póló ujját;
- ✓ stabil cipő – sportcipő használata ajánlott. Lövéshez kötelező a lapos sarkú cipő.

## A PÁLYÁN VALÓ VISELKEDÉS SZABÁLYAI

A lövés ideje alatt az íjásznak figyelnie kell a pálya szabályaira és a többi íjászra is tekintettel kell lennie. Van mindenféle íjász, és míg egyesek csak úgy beállnak a lőállásba, addig mások komolyan koncentrálnak lövés közben. Figyelemmel kell lenni azokra, akiket a fesztelen viselkedés zavarhat. Íme néhány, az íjásztól elvárható viselkedési forma:

- ✓ ne beszélj, ne zavard meg a másik íjászt a sorozata közben;
- ✓ kizárólag az edző kommentálhat egy éppen lövő íjászt;
- ✓ pozitívan fogalmazz, semmint szarkasztikusan;



# Magyar Íjász Tanoda SE

9083 Écs, Ady u. 20.  
[mitaijasz@gmail.com](mailto:mitaijasz@gmail.com)  
[www.mazsaroff.net](http://www.mazsaroff.net)

- ✓ ne tégy rossz, becsmérlő megjegyzéseket a saját lövésedre, mert ez lehet, másokat zavar;
- ✓ ha bármi problémád van, állj ki a lőállásból és jelezz az edzőnek; ne zavarj a társaid;
- ✓ a sorozatod befejeztével állj ki a lővonalról, hagyd a többieket, hogy befejezzék a maguk sorozatát;
- ✓ más felszerelését csak a tulajdonosa hozzájárulásával érints meg;
- ✓ más vesszőit csak akkor húzd ki a táblából, ha erre megkértek;
- ✓ vigyázz a többiek vesszőire, miközben a sajátjaid kihúrod a táblából;
- ✓ légy őszinte a találatok értékelésekor; légy sportszerű;
- ✓ mindezekén túl, légy sportember;
- ✓ figyelj oda és segítsd az egyesületi vezetők munkáját
- ✓ légy elérhető közösségi feladatokra, mint pl. a táblák ki/bepakolása, beírólapok összegyűjtése, távok kimérése, stb.;
- ✓ azon íjászok, akik nem értenek egyet az edzővel vagy valamely egyesületi szokással vagy szabállyal, stb., a számukra alkalmas legközelebbi megbeszélésen vegyenek részt és ott mondják el véleményüket. Edzés közben nem szabad másokat zavarni a saját problémákkal, észrevételekkel;
- ✓ ha tanácsot kérnek tőled, nem biztos, hogy neked kell válaszolnod, amikor ott van az erre alkalmas, kvalifikált ember is;
- ✓ semminemű alkohol nem való a lőtérre. Senkit, aki alkoholos befolyásoltság alatt van, nem szabad lőni engedni. A pályán tilos a dohányzás. A dohányosok vegyék igénybe az dohányzásra kijelölt helyeket.