

PROVOZNÍ ŘÁD ZÁJMOVÉHO ÚTVARU

Lukostřelba v DDM Symfonie



CENTRUM VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

DODRŽOVÁNÍ PRAVIDEL

Každý na střelnici je povinen dodržovat všechna níže uvedená pravidla. Při porušení pravidel je lektor kroužku - trenér (dále jen trenér) oprávněn účastníka kroužku odvolat ze střelecké čáry a dále jej nepustit ke střelbě v dané lekci. Při zvláště závažném nebo opakovaném porušování pravidel bude účastníkovi ukončena účast v kroužku dle Vnitřního řádu DDM.

POVELY

Bezpečnost na střelnici je dána především disciplínou. Základem je dodržování následujících povelů, které vydává trenér. Povelů mají okamžitou platnost pro všechny v prostoru střelnice.

“zastavit střelbu” - všichni střelci okamžitě ukončí proces střelby a odloží šíp z ruky. Když bude mít kdokoliv natažený luk, musí zamezit vystřelení šípu, pomalu vrátit tětivu do nenapnutého stavu a odložit šíp do toulce.

“střelba” - střelci na střelecké čáře začnou střelbu do vlastních terčů. Po vystřelení domluvené sady šípů nebo všech šípů v toulci položí luk do stojánku a odstoupí 3 metry vzad.

“poslední šíp” - každý kdo na střelecké čáře drží v ruce šíp, jej může vystřelit do svého terče nebo vrátit do toulce. Všichni, kdo šíp v ruce nedrží, už nesmí šíp vzít. To platí i pro rychleji střelící střelce, kteří si myslí, že vystřelí další šíp rychleji než ti, kdo v ruce šíp mají.

“k terčům” - střelci na střelecké čáře jdou ke svým terčům a vyndají své šípy.

ZÁKLADNÍ POJMY

“střelecká čára” - je čára na podlaze nebo trávě (podle místa střelby), která je jediným místem určeným ke střelbě z luku do přiděleného terče. V prostoru před střeleckou čarou směrem k terčům se při povolené střelbě nesmí nikdo nacházet. Za střeleckou čáru se chodí pouze po zaznění povelu “k terčům” (viz POVELY).

“povel” - příkaz určující průběh střelby a chování střelců s okamžitou platností (viz POVELY).

“luk” - pro výuku terčové lukostřelby používáme reflexní luky o síle od 12lb do 28lb.

“šíp” - ideálním šípem pro výuku je šíp karbonový s ocelovým hrotem. U šípu je třeba pravidelně kontrolovat jeho stav a v případě nalezení jakéhokoliv defektu šíp okamžitě vyřadit z výuky. Ostatní používané šípy v lukostřelbě jsou dřevěné a duralové.

“tětiva” - provázek určený pro napínání luku a založení šípu. U tětivy se kontroluje roztřepení a namazání. Když se tětiva začíná třepit, musí se vyměnit. Tětiva se cca 1x za rok maže speciálním prostředkem - mazáním.

“zakládka” - místo na luku určené pro založení-opření šípu. Šíp se musí vždy správně vložit podle konkrétního druhu zakládky. U používaných reflexních luků se šíp zakládá tak, aby třetí letka (letky mají různé barevnosti, vždy v kombinaci 2 a 1) směřovala od zakládky ven.

“terč” - většinou papírový terč pro lukostřelbu (různé velikosti i počet na jednom papíru). V případě 3D střelby bývá terčem model zvířete v reálné velikosti.

“terčovnice” - deska na stojanu na které je přichycený lukostřelecký terč. Deska je určena pro různou sílu luku, menší do 25lb a větší do 35lb.

“tapka” / “rukavice” - chránič prstů střelce. Aby byla střelba pohodlnější a nedocházelo ke zranění kůže na prstech “vypouštěcí” ruky, je třeba používat na prostředních třech prstech tapku nebo lukostřeleckou rukavici.

“nátepník” - ochrana předloktí. Nejčastější, zato nejméně závažné je zranění lukostřelce švihnutím tětiny po výstřelu o ruku, která drží luk. Při správném držení luku je možnost zranění minimalizovaná, ale u žáků lukostřelby dochází ke kontaktu tětiny s předloktím poměrně často. Existují dva základní druhy nátepníků, a to krátký kryjící jen předloktí (nejčastější) a dlouhý kryjící i část paže (pro úplné začátečníky).

“toulce” - pouzdro na šípy. Používání toulce při střelbě umožňuje střelci zůstat ve stále stejné poloze bez ohýbání či natahování se k šípům. Z důvodu vyšší bezpečnosti na střelnici je dobré mít všechny šípy v toulci. Minimalizuje se tak možnost zranění při zakopnutí či zranění jiné osoby šípem v ruce.

“stojánek” - stojánek na luk šetří luk od kontaktu se zemí (nečistota) a zvyšuje bezpečnost při pohybu na střelnici, kdy si střelci luk neberou sebou k terčům nebo o ležící luk nezakopnou.

NESTANDARDNÍ SITUACE

Každý účastník kroužku je povinen trenéru nahlásit jakékoliv nestandardní situace či zjištění, a to především:

- zranění (své nebo kohokoliv jiného v souvislosti s lukostřeleckým kroužkem)
- bolest (při pobytu v proužku, především pak rozcvičce či střelbě)
- přítomnost člověka či jakékoliv překážky v prostoru střelby (zvíře, předmět omezující výhled apod.)
- jakékoliv poškození vybavení či prostor kroužku (především pak prasklý šíp, roztřepenou tětinu, volný luk, šíp zabodnutý do jiného místa než terčovnice apod.)

BEZPEČNOST

Bezpečnostní poučení

Každý člen lukostřeleckého kurzu je obeznámen s bezpečným chováním na střelnici. Zná povely (viz “Povely”) určující průběh lukostřelby, umístění lékárničky (viz “První pomoc”) a ví jak se má chovat k vybavení (viz “Vybavení”) pro minimalizaci možnosti úrazu. Každý také zná specifická pravidla pro oblékání a další přípravu pro kroužek (viz “Příprava na kroužek”).

Omezení účasti na hodině kroužku

Na hodinách lukostřeleckého kroužku není povolena konzumace jídla. Dle Vnitřního řádu DDM je zakázáno být pod vlivem alkoholu či jakýchkoliv jiných psychotropních látek, dále je zakázáno kouření..

Člen kroužku by neměl být unavený, nemocný či by neměl mít jinak sníženou schopnost vnímání bezpečnostních zásad a manipulace s přiděleným vybavením.

První pomoc a lékárnička

Každá hodina je vedena osobou s kurzem první pomoci a je k dispozici plně vybavená lékárnička. Osoba vedoucí kroužek je obeznámena s nejčastějšími úrazy při lukostřelbě a zná způsob prevence i postup první pomoci při těchto úrazech (bodná zranění při vyndávání šípů z terče, průstřel šípem, odřeniny tělivou).

Prostory pro lukostřelecký kroužek

Za dobrých povětrnostních podmínek probíhá kroužek na zahradě DDM Symfonie (dále "zahrada"). Za nepříznivých povětrnostních podmínek se kroužek koná v sále DDM Symfonie (dále "sál").

Zahrada - zahrada poskytuje kryté střílení proti zdi DDM Symfonie a ve směru střelby se tak nedochází k pohybu osob. Jediné slabé místo je příchozí cesta, po které ale přicházejí jen účastníci kroužku v domluvený čas. Na začátku cesty mimo dostřel používaných luků je v době konání kroužku umístěna informace o zákazu vstupu. Na straně k přístupové cestě jsou vždy zkušenější a starší střelci, tedy je minimalizované riziko vypuštění šípů tímto směrem.

Sál - krytý prostor, kde je pod kontrolou vstup jakékoliv osoby do prostoru střelnice. Nouzové východy i další místnosti jsou zamčené ze strany střelnice. Jakékoliv osoby v sále se pohybují jen za úrovní střelecké čáry. Paralelně s lukostřeleckým kroužkem může probíhat jiný kroužek, který je vizuálně oddělen zástěnou z pingpongových stolů, ale i tak je pohyb osob pouze za střeleckou čarou. Potencionálně největší problém je v možnosti odražení šípů od pevných předmětů na střelnici (lukostřelecké stojany či stojany držící lukostřeleckou síť, stěny sálu).

Používaná technika

Kroužkem používané luky pro mladší 18-ti let mají sílu 16-22lb. Šíp vystřelený z těchto luků má malou energii, a tedy i dostřel. Omezuje se tak možnost zranění mimo vyznačenou oblast střelnice. Hroty šípů jsou terčové, opět s omezenou možností zranění. Jediný, kdo používá silnější luky (26-30lb), jsou zkušenější střelci starší 18-ti let.

Prostor terčů

Za terči je vždy použita lukostřelecká síť, která šíp zadrží nebo zpomalí - minimalizuje energii. Nikdo se v průběhu střelby nepohybuje v prostoru za "střeleckou čarou", tedy ani za prostorem terčů. Používané terčovnice jsou určeny pro silnější luky, tedy nehrozí průstřel terče, a tak ohrožení bezpečnosti či zničení vybavení.

Únikové východy

Všechny únikové východy jsou předpisově označené. V průběhu kroužku jsou zámky opatřené klíči pro odemknutí dveří a zároveň zamezení nekontrolovaného vstupu do prostoru střelby.

Osobní příprava na kroužek

Každý účastník kroužku je obeznámen s pravidly, jak má na kroužek přijít připraven.

Oblečení - mělo by se používat oblečení bez různých knoflíků, ozdob či záhybů v oblasti rukávů, krku a hrudníku. Tedy překážek, které by mohly zachytit tělivou luku při vypuštění šípů.

Účes - vlasy musí být svázané tak, aby se nemohly dostat do prostoru, kde je natažena tětiva luku (celý obličej). Dlouhý cop musí být při střelbě vzadu, ideálně pod oblečením nebo jinak svázan.

Šperky, ozdoby - na kroužku je zakázáno nosit jakékoliv předměty, o které hrozí za chycení tětivy. Tedy náušnice, prsteny, náhrdelníky, hodinky...

Příprava kroužku

Před zahájením lekce lukostřelby je třeba provést následující úkony:

Zkontrolovat terén - ujistit se, že v prostoru střelby není žádná osoba, zvíře či překážka. Všechny dveře jsou zavřené a informační tabule o zákazu vstupu (probíhající lekce lukostřelby) je na místě.

Kontrola lékárničky - ujistit se, že je k dispozici vybavená lékárnička.

Kontrola vybavení - zda jsou všechny luky, šípy a ochranné pomůcky bez poškození omezující jejich správnou funkci (dále platí povinnost kontrolovat vybavení i v průběhu lekce kroužku a hlásit jakékoliv podezření na poškození vybavení, či změny střeleckých podmínek).

Umístění terčů a střelecké čáry - jako střelecká čára je používána výstražná páska ležící na zemi, která vymezuje oblast za kterou se v průběhu střelby nesmí nikdo nacházet. Terče se umísťují s ohledem na dovednosti žáků v odpovídající vzdálenosti od střelecké čáry. Terče pro méně zkušené střelce se umísťují tak, aby se minimalizovala možnost minutí terčovnice a tedy i potencionální trefení předmětu s možností nebezpečného odražení šípu.

Umístění ochranné sítě - lukostřelecká síť sloužící pro zachycení šípů se umísťuje za terče tak, aby byla cca 1 metr od nich a pokryla celý prostor za terči.

Prostor pro střelce - každý střelec má minimálně 80 cm prostoru na střelecké čáře, aby se zamezilo možnému ohrožení dalších střelců při manipulaci s lukem.

Bezpečnostní pomůcky - každý střelec musí být na začátku lekce vybaven odpovídajícími bezpečnostními pomůckami. Chránič ruky - nátepník, tapka - ochrana prstů.

Luk - na začátku hodiny dostane každý střelec odpovídající luk. Tedy luk síly, která odpovídá jeho fyzickým schopnostem, velikost luku odpovídající jeho vzrůstu a pravý resp. levý luk podle dominantního oka či preference střelce.

Šípy - střelec obdrží šípy odpovídající jeho délce nátahu. Z důvodu bezpečnosti je třeba se ujistit o vhodně zvolené délce šípu na začátku střelby, aby nedošlo ke spadnutí příliš krátkého šípu ze zakládky na luku a následnému bodnému zranění ruky. Šíp musí přesahovat v maximálním nátahu střelce cca 5 cm (2 palce).

Rozcvička

Každá lekce začíná krátkou rozcvičkou, která má za cíl uvolnit svalstvo a předejít případným komplikacím z fyzicky náročných pohybů při lukostřelbě.

Rozcvička má následující základní cviky:

1) Otáčení trupem - uvolněné a těžké paže otáčíme v různých výškách kolem pevného těla, otáčíme celým trupem, při otočení trupu otočíme 3x hlavou v opačném směru

2) Rozcvičení ramen - krouživé pohyby ramen na oba směry, rotace se doplní nádechem při pohybu vzhůru a výdechem při pohybu dolů, následně se rotace ramen doplní pohybem paží v pravém úhlu

- 3) Rozcvičení krku - otáčíme hlavou z jedné strany na druhou, následuje kroužení celým krkem
- 4) Otáčení loktů a zápěstí - sepnuté ruce krouží společně s lokty na obě strany
- 5) Protážení prstů - hra na piano, rychlé otevírání dlaní

Průběh kroužku

Každý účastník kroužku dodržuje následující pravidla:

Povely - průběh kurzu je řízen povely, které je každý povinen okamžitě plnit. Především se jedná o povel "Zastavit střelbu", kdy musí zamezit výstřelu a sundat případný založený šíp z luku.

Pozornost - každý člen věnuje neustále pozornost dění na střelnici a je připraven reagovat na nestandardní situace. Třeba momentu, kdy se někdo nečekaně dostane za střeleckou čáru v průběhu střelby.

Na střelnici se nemluví - na střelnici mluví jen trenér. Případné dotazy na trenéra se nevznášejí v průběhu střelby, ale po ní.

Založení šípu - šíp se do luku zakládá pouze, když je řádně připravený střelec postavený na střelecké čáře, zazněl povel "Střelba" a luk se zakládaným šípem směřuje k terčům. Nikdy jindy není možné založit šíp do luku.

Míření - od založení šípu, přes celé míření po výstřel z luku střelec šípem směřuje k terčům. Případné uvolnění těhvy luku tak vystřelí šíp v bezpečném směru k terčům.

Střelecká čára - na střelecké čáře je jen střelec připravený ke střelbě. Když dostřílí nebo nastane jakýkoliv problém, ustoupí 3 metry zpět a vyčká na trenéra. Cokoliv se dostane při střelbě za střeleckou čáru, musí tam zůstat až do povelu "k terčům", to platí především pro šípy vypadlé z ruky či luku.

Na střelnici se neběhá.

Ohleduplnost - střelci jsou ohleduplní k ostatním, tedy je neruší a neohrožují vybavením (především neopatrnou manipulací s luky na střelecké čáře).

Průběžná kontrola vybavení - každý střelec průběžně věnuje pozornost stavu vybavení. Když zaznamená jakýkoliv problém (uvolněný šroub, poškozený šíp, upadlá letka, spadlý terč, nestandardní zvuk luku apod. tak okamžitě informuje trenéra). Je zakázáno používat jakkoliv poškozené vybavení.

Vyndávání šípů - z pohledu statistik se jedná ho nejčastější úraz při terčové lukostřelbě. K terčům se může jen po zaznění povelu "K terčům". Základní pravidlo pro vyndávání šípů je, že nikdo nesmí stát za vyndávaným šípem. Střelec vyndávající šípy vždy stojí k šípům bokem. Když jsou v terči šípy více střelců, tak stojí střelci na každé straně (proti sobě). Třetí střelec se nesmí přiblížit a čeká až jeden ze střelců dokončí vyndání svých šípů a odejde. Vždy střelec průběžně kontroluje, zda někdo nestojí v nebezpečném prostoru za vyndávaným šípem.

Zakončení kroužku

Průběžně, jak střelci dokončují poslední střelby, si každý střelec sundá ochranné pomůcky a odevzdá veškeré vybavení na předem určené místo. Ten, kdo zvládne sundat těhvu z luku, tak učiní, u ostatních to udělá trenér po skončení hodiny. Tento postup omezí hromadění střelců v jeden

moment. Po vystřelení posledního šípu se střelci vydají pro své šípy a nastane čas prodiskutovat zkušenosti, doporučení a plány.

Závěrečná kontrola vybavení se zaměřuje na oddělení poškozeného vybavení a jeho přípravu pro servis nebo vyřazení.

Na závěr střelci pomáhají s úklidem vybavení kroužku.

Provozní řád byl sestaven ve spolupráci s instruktorem střelby z luku Petrem Vreštiakem.

Platnost provozního řádu kroužku lukostřelby je od 1. 9. 2020.

Bc. Jitka Karbulková, ředitelka