



SZKOLNY KLUB STRZELECKI „VIS”
Materiały szkoleniowe

Opracował mgr Maksymilian Tomasiak

REGULAMIN STRZELNICY

1. Nigdy nie kieruj lufy karabinu lub pistoletu w kierunku ludzi.
2. Każdorazowo po wzięciu broni do ręki, sprawdź czy jest rozładowana.
3. W czasie odpoczynków i innych przerw w strzelaniu nigdy nie odkładaj broni załadowanej.
4. Na strzelnicy, broń przenoś zawsze rozładowaną, zabezpieczoną i schowaną w kaburze, pokrowcu lub kasce przeznaczonej do przenoszenia broni.
5. Wyjmowanie broni odbywa się wyłącznie na stanowisku strzeleckim lub treningowym tylko na polecenie prowadzącego strzelanie lub trening strzelecki.
6. Poza strzelnicą lub magazynem, broń przenoś w sposób wykluczający jej samoczynne zadziałanie.
7. Nigdy nie pozostawiaj broni bez dozoru.
8. Broń ładuj wyłącznie na stanowisku strzeleckim na linii ognia, lufą skierowaną w kulochwyt, prostopadle do linii tarcz i tylko po komendzie prowadzącego **ŁADUJ** lub **START**.
9. Przy ładowaniu broni nie korzystaj z pomocy innych osób.
10. W czasie ładowania i strzelania wylot lufy musi znajdować się przed linią ognia (patrząc od linii tarcz), przestrzegając jednocześnie przepisów dotyczących postaw strzeleckich.
11. Po komendzie **STOP** wydanej przez prowadzącego strzelanie lub inną osobę, strzelający bezzwłocznie przerywa strzelanie.
12. W przypadku gdy kontynuowanie strzelania będzie zagrażało życiu ludzi, komendę **STOP** powinien wydać każdy, kto pierwszy zauważy niebezpieczeństwo.
13. Nigdy nie strzelaj z broni niesprawnej i nie zapewniającej bezpieczeństwa.
14. Zabronione jest dotykanie cudzej broni bez zezwolenia użytkownika.
15. W czasie trwania strzelania zabronione jest wychodzenie przed linię ognia.
16. Po zakończeniu strzelania, przed opuszczeniem stanowiska strzeleckiego, broń musi być rozładowana i odpowiednio do jej typu zabezpieczona.
17. Zanim opuścisz stanowisko, upewnij się, czy w komorze naboju i magazynku nie pozostał nabój następnie przedstaw rozładowaną broń do kontroli prowadzącemu strzelanie i odpowiednio ją zabezpiecz.
18. Składanie się, celowanie i strzelanie „na sucho” dozwolone jest na stanowiskach strzeleckich lub tylko w miejscach do tego wyznaczonych.
19. Na strzelnicy nie można celować i strzelać do ludzi, ptaków i zwierząt jak również do przedmiotów znajdujących się poza kulochwytem.
20. Naprawy, regulacje i czyszczenie broni pociągające za sobą konieczność rozkładania jej należy dokonywać w miejscach do tego wyznaczonych.

21. Wszyscy strzelcy i inne osoby znajdujące się w bezpośrednim sąsiedztwie linii ognia powinny używać wkładek, nauszników lub innych urządzeń służących ochronie słuchu.
22. Zabronione jest używanie przez strzelców w czasie strzelania ochraniaczy słuchu podłączonych do jakichkolwiek urządzeń odbiorczych.
23. Na strzelnicy, posiadacze telefonów komórkowych powinni w swoich aparatach wyłączać sygnały dźwiękowe.
24. Podczas strzelania wszyscy strzelcy powinni używać bezodpryskowych okularów strzeleckich lub innych środków ochronnych.
25. Na strzelnicy zabrania się palenia tytoniu, spożywania alkoholu lub używania środków odurzających oraz przebywanie na strzelnicy osób będących pod ich wpływem.
26. Za bezpieczeństwo użytkowników strzelnicy oraz osób im towarzyszących odpowiada prowadzący strzelanie.
27. Za szkody powstałe podczas strzelania oraz spowodowanie wypadku odpowiada właściciel lub zarządca strzelnicy, prowadzący strzelanie lub trening strzelecki albo korzystający ze strzelnicy, na zasadach określonych w odrębnych przepisach.
28. Na teren strzelnicy zwierzęta mogą być wprowadzane tylko w wyjątkowych przypadkach oraz obowiązkowo powinny być trzymane na uwięzi i pod ścisłym nadzorem opiekuna.
29. OSOBĘ NARUSZAJĄCĄ REGULAMIN STRZELNICY USUWA SIĘ ZE STRZELNICY

OGÓLNE PRZEPISY OBCHODZENIA SIĘ Z BRONIĄ

1. Ze względów bezpieczeństwa, każdą bronią należy zawsze posługiwać się z najwyższą ostrożnością.
2. Każdorazowo po wzięciu broni do ręki należy sprawdzić czy jest rozładowana.
3. Zabrania się kierowania wylotu lufy w kierunku ludzi.
4. Składanie się, celowanie i strzelanie na sucho dozwolone jest tylko na stanowisku strzeleckim lub innym wyznaczonym miejscu przez prowadzącego strzelanie i za jego zgodą.
5. Nie wolno pozostawiać broni bez dozoru.
6. Nie wolno odkładać broni załadowanej w czasie przerw w strzelaniu.
7. Broń można ładować wyłącznie na stanowisku strzeleckim z lufą skierowaną w kulochwyt i tylko po komendzie „ŁADUJ” lub „START”. Przy ładowaniu nie można korzystać z pomocy innych osób.
8. Po komendzie lub sygnale „STOP” lub „ROZŁADUJ” wszyscy strzelający muszą natychmiast przestać strzelać, rozładować broń, zabezpieczyć ją i umieścić na stanowisku strzeleckim.
9. Prowadzący strzelanie jest odpowiedzialny za wydawanie komend „ŁADUJ”, „START”, „STOP”, „ROZŁADUJ” i innych niezbędnych poleceń oraz musi być pewien, że komendy jego są wykonywane, a posługiwanie się bronią odbywa się w sposób bezpieczny. **KAŻDA OSOBA PRZEBYWAJĄCA NA STRZELNICY W PRZYPADKU NIE STOSOWANIA SIĘ DO POLECEŃ PROWADZĄCEGO STRZELANIE MOŻE BYĆ USUNIĘTA ZE STRZELNICY.**
10. Po zakończeniu strzelania, przed opuszczeniem stanowiska strzeleckiego broń musi być rozładowana i zabezpieczona.
11. Każda osoba przebywająca na strzelnicy musi niezwłocznie powiadomić prowadzącego strzelanie o sytuacji, która może być niebezpieczna lub spowodować wypadek.
12. Wszyscy strzelający i inne osoby przebywające na strzelnicy w bezpośrednim sąsiedztwie stanowisk strzeleckich powinni nosić indywidualne ochroniacze słuchu.
13. Wszyscy strzelający podczas strzelania powinni nosić bezodpryskowe okulary strzeleckie lub inne ochroniacze spełniające takie funkcje.

STRZELAĆ KAŻDY MOŻE

PODSTAWOWE POJĘCIA STRZELECKIE:

- **Broń strzelecka** -urządzenia wyrzucające pociski z rur zwanych lufami.
- **Lufa** - "dziura oblana metalem". Może mieć wewnątrz gwint, ale nie musi.
- **Pocisk** - to, co wylatuje z lufy podczas strzału. Część naboju.
- **Nabój** - to, co wkłada się do broni, żeby raz strzelić.
- **Kaliber** - mniej więcej: średnica wewnętrzna lufy. Może być w milimetrach lub calach.
- **Karabin** - broń długa. Przystosowana do trzymania (podczas strzelania) dwoma rękami i oparcia o ramię.
- **Pistolet** - broń krótka. Ma uchwyt dla jednej ręki, chociaż niektórzy strzelają oburącz. Może mieć magazynek na naboje.
- **Rewolwer** - broń krótka z magazynkiem obrotowym (bębenkiem).
- **Broń pneumatyczna** - "napędzana" sprężonym gazem (powietrze lub dwutlenek węgla)
- **Broń palna** - tu pocisk jest napędzany gazami powstałymi podczas spalania prochu

PAMIĘTAJ, ŻE BROŃ TO NIE JEST ZABAWKA!

Posługując się nawet pozornie "niewinnym" pistoletem na plastikowe kulki, trzeba przestrzegać zasad bezpieczeństwa:

- NIGDY nie kieruj broni tam, gdzie są lub mogą być ludzie albo zwierzęta.
- ZAWSZE traktuj broń tak, jakby była gotowa do strzału.
- ZAWSZE przekazując broń drugiej osobie sprawdzaj osobiście, czy jest rozładowana.
- ZAWSZE biorąc broń do ręki sprawdzaj osobiście, czy jest rozładowana.

NAJPIERW włącz myślenie, POTEM bierz broń do ręki!

. BUDOWA BRONI - główne elementy broni

Główne części karabinu.



Główne części pistoletu.



Główne części rewolweru.



PAMIĘTAJ, ŻE BROŃ TO NIE JEST ZABAWKA!

Posługując się nawet pozornie "niewinnym" pistoletem na plastikowe kulki, trzeba przestrzegać zasad bezpieczeństwa:

- NIGDY nie kieruj broni tam, gdzie są lub mogą być ludzie albo zwierzęta.
- ZAWSZE traktuj broń tak, jakby była gotowa do strzału.
- ZAWSZE przekazując broń drugiej osobie sprawdzaj osobiście, czy jest rozładowana.
- ZAWSZE biorąc broń do ręki sprawdzaj osobiście, czy jest rozładowana.

NAJPIERW włącz myślenie, POTEM bierz broń do ręki!

POSTAWY STRZELECKIE KARABIN

Postawa leżąca



Strzelec może leżeć na podłożu stanowiska strzeleckiego lub na macie strzeleckiej. Może także użyć maty strzeleckiej jako oparcia dla łokci. Ciało strzelca spoczywa na stanowisku strzeleckim głową w kierunku tarczy. Karabin musi być podtrzymywany przez obie ręce i tylko jedno ramię (bark). Podczas celowania policzek może być oparty o kolbę karabinu. Karabin może być podtrzymywany za pomocą pasa, ale łożo kolby za lewą dłonią ani żadna inna część karabinu nie może opierać się o pas lub jego dodatki. Karabin nie może dotykać, ani opierać się w żadnym innym punkcie, jakiegokolwiek innego przedmiotu. Oba przedramiona i rękawy kurtki strzeleckiej poniżej łokci, muszą być w sposób widoczny uniesione ponad powierzchnię stanowiska strzeleckiego. Lewe przedramię strzelca, podtrzymywane pasem, musi tworzyć z płaszczyzną poziomą kąt, mierzony od osi przedramienia, nie mniejszy niż 30 stopni.

Postawa stojąca



Strzelec musi stać swobodnie, obiema stopami, na powierzchni stanowiska strzeleckiego lub na płachcie rozpostartej na ziemi, bez żadnego innego oparcia. Karabin musi być podtrzymywany przez obie ręce i ramię (bark), policzek i część klatki piersiowej w okolicy prawego ramienia, jednakże nie może się opierać o kurtkę lub klatkę piersiową poza okolicą prawego ramienia i prawej piersi. Lewe ramię powyżej łokcia i łokieć mogą być oparte o klatkę piersiową lub biodro. Podczas strzelania z karabinu dowolnego można używać grzybka. Używanie w tej postawie pasa jest zabronione dla wszystkich konkurencji karabinowych.

Postawa klęcząca



Strzelec może mieć kontakt z powierzchnią stanowiska strzeleckiego za pośrednictwem wielkiego palca prawej stopy, prawego kolana i lewej stopy. Karabin musi być podtrzymywany przez obie ręce i prawe ramię (bark). Lewy łokieć musi być oparty na lewym kolanie, nie więcej jednak niż 100 mm nad kolanem lub 150 mm za nim. Karabin może być podtrzymywany za pomocą pasa, ale łożo kolby za lewą dłonią ani żadna inna część karabinu nie może opierać się o pas lub jego dodatki. Karabin nie może dotykać, ani opierać się w żadnym innym punkcie, jakiegokolwiek innego przedmiotu. Jeśli pod stawem skokowym prawej stopy znajduje się wałek strzelecki, stopa nie może być odchylana o kąt większy niż 45 stopni. Jeśli wałek strzelecki nie jest używany, stopa może być odchylona pod dowolnym kątem. Dopuszcza się wtedy kontakt bocznej strony stopy oraz podudzia z powierzchnią stanowiska strzeleckiego. Żadna część uda lub pośladków nie może dotykać, w żadnym punkcie, powierzchni stanowiska strzeleckiego. Strzelec może klęczeć całkowicie na macie strzeleckiej (p. 4.9.3.), lub mieć jeden, dwa lub trzy punkty styku z matą (czubek stopy, kolana, stopa). Między pośladkami a obcasem może znajdować się tylko materiał spodni i bielizny. Między tymi dwoma punktami, lub pod prawym kolanem, nie może znajdować się ani kurtka strzelecka, ani inny materiał.

PODSTAWY STRZELECTWA

Ćwiczenie 1.

Określenie oka dominującego

Niektórzy strzelcy są w stanie precyzyjnie celować z otwartymi obydwoma oczami. Z reguły jednak celuje się jednym okiem. Dlatego konieczne jest określenie, które z naszych oczu jest silniejsze (dominujące). Sposób postępowania jest prosty:

1. Należy wybrać dość odległy, mały przedmiot i skierować na niego wzrok patrząc obydwójgiem oczu.
2. Nie zamykając żadnego oka ustawić kciuk pod wybranym przedmiotem.
3. Nie ruszając dłoni ani głowy zamykać raz prawe, raz lewe oko.
4. Oko, które rzeczywiście widzi przedmiot nad kciukiem (a nie obok) jest silniejsze (dominujące).

Jeżeli całość została wykonana prawidłowo - podświadomie ustawiliśmy kciuk przy użyciu silniejszego oka. Najlepiej, jeżeli strzelec jest "jednostronny" to znaczy np.: praworęczny i prawooczny, ewentualnie na odwrót. Nie ma wtedy większych kłopotów i ograniczeń w wyborze broni, z której się strzela.

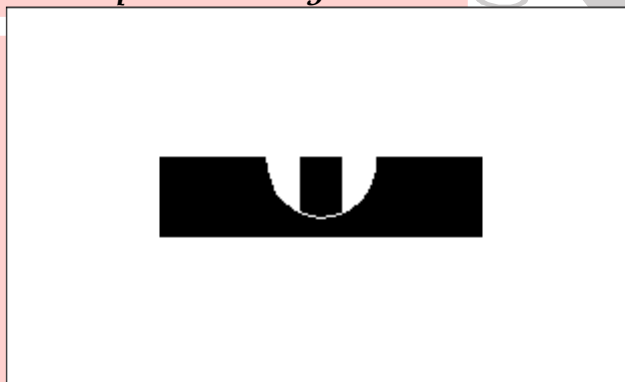
Jeżeli zdarzy się "dwustronność" (praworęczny, lewooczny albo odwrotnie) - jest kłopot przy strzelaniu z broni długiej. Stosuje się wprawdzie pryzmatyczne nakładki na przyrządy celownicze, ale jest to bardzo rzadkie. W takim przypadku można próbować "przełamać" prawo- lub leworęczność dostosowując się do dominującego oka.

Ćwiczenie 2.

Nauka prawidłowego zgrywania otwartych przyrządów celowniczych

Otwarte przyrządy celownicze składają się z muszki umieszczonej na końcu lufy i szczerbinki znajdującej się bliżej oka strzelca. Bywają muszki cienkie i grube, szczerbinki półkoliste lub prostokątne, ale zasady ich użycia są takie same. Muszka i szczerbinka musi być wyrównana. To znaczy, że muszka musi być widziana dokładnie pośrodku szczerbiny a wierzchołek muszki i górna (pozioma) krawędź szczerbiny muszka być na jednym poziomie. Czyli tak, jak na rysunku.

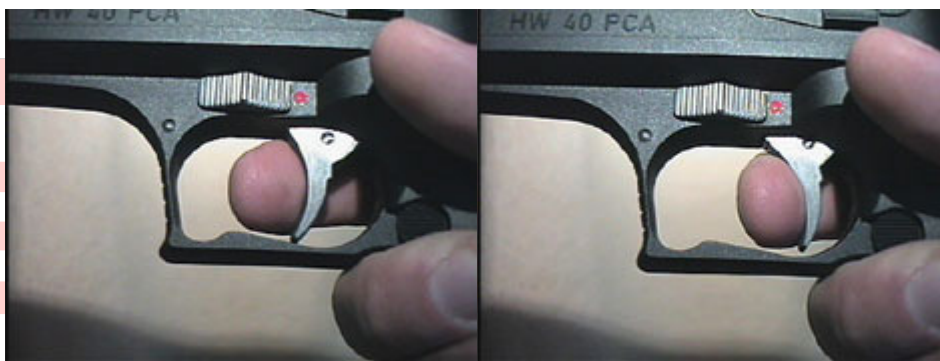
Ten widok trzeba sobie bardzo dobrze utrwalić. Jest to warunek konieczny do prawidłowego strzelania.



Tyle koniecznej teorii, a teraz do pracy!

1. Sprawdź, czy broń jest rozładowana.
2. W bezpiecznym miejscu umieść jasny, dobrze oświetlony ekran (może być jasna ściana).
3. Zakładamy, że naszym celem jest opanowanie umiejętności zgrywania i obserwacji przyrządów celowniczych, a więc postawa strzelecka jest rzeczą podrzędną
4. Każdorazowo po uniesieniu broni do poziomu oka wyrównaj przyrządy na tle ekranu i "wytrzymaj" tak 2-3 sekundy. Broń może być podparta (wskazane na początku tego etapu szkolenia, potem można trzymać ją swobodnie). Nie należy skupiać się na niczym innym jak tylko na właściwym położeniu przyrządów celowniczych. Oko ludzkie nie jest w stanie widzieć ostro rzeczy w różnych odległościach. Płaszczyznę ostrego widzenia należy umieścić na wierzchołku muszki.

Ćwiczenie 3. Nauka pracy na języku spustowym



1. Sprawdź, czy broń jest rozładowana.
2. Skieruj wylot lufy w bezpieczne miejsce.
3. Ułóż palec wskazujący na języku spustowym. Nie układaj palca zbyt głęboko. Kontakt ze spustem powinna mieć środkowa część końcowego segmentu palca.
4. Wykasuj luz spustu. Trzeba zatrzymać ruch spustu w położeniu roboczym nie powodując jednak przedwczesnego strzału. **Jest to pierwsza rzecz do wyćwiczenia.**
5. Następuje teraz etap właściwej pracy na spuście. Polega ona na płynnym zwiększaniu nacisku na język spustowy. Należy przy tym zwrócić uwagę, aby nie poruszyć broni przy zwolnieniu mechanizmu uderzeniowego (w momencie, w którym broń strzeli).
6. Po strzale zaprzestajemy zwiększania nacisku na spust.
7. Po odczekaniu 1-2 sekund zwalniamy nacisk na język spustowy i powtarzamy procedurę od początku.

Trzeba wrócić uwagę aby cała praca na języku spustowym nie odbywała się zbyt dynamicznie, ponieważ zależy nam przede wszystkim by nie poruszyć broni w chwili strzału.

Ten trening należy przeprowadzać metodą bezstrzałową ("na sucho"). Reakcja broni podczas strzału uniemożliwia kontrolę jej ruchów wywołanych pracą na spuście. Wykonuje się go etapowo:

1. Z obserwacją ułożenia palca na spuście i prawidłowego chwytu broni.
2. W połączeniu ze zgrywaniem przyrządów na białym ekranie.
3. Ćwiczenie 1+2 i prawidłowe oddychanie podczas pracy na spuście.

Ćwiczenie 4.

Przyjmowanie prawidłowej postawy strzeleckiej

Prawidłowa postawa strzelecka charakteryzuje się takim ułożeniem ciała i broni, aby nie występowało zbędne napinanie mięśni. Pozwala to na zachowanie stabilności postawy (napięte mięśnie drżą) oraz na długie strzelanie bez zmęczenia. Proponujemy wykonywać podstawowe ćwiczenia siedząc przed stolikiem. Siedząca postawa nie jest używana do strzelania ale jest stosowana przejściowo w początkowym etapie szkolenia.

1. Skieruj wylot lufy w bezpieczne miejsce.
2. Sprawdź, czy broń jest rozładowana.
3. Trenując z karabinem należy zwrócić uwagę na pewne elementy postawy:
 - oparcie obydwu łokci na stoliku,
 - pewne przyłożenie stopki kolby do ramienia (w tzw. "dołku strzeleckim"). Po przemieszczeniu ramienia do przodu stopa kolby zostaje unieruchomiona - w ten sposób zapobiegamy ruchom tylnej części broni,
 - lekkie ale zdecydowane przyciśnięcie broni do ramienia dłonią prawej ręki,
 - ułożenie kolby na lewej dłoni bez zaciskania palców na łożu lufy (broń swobodnie leży na dłoni),
 - przyłożenie policzka do kolby tak, aby bez wysiłku (napinania mięśni szyi) widzieć przyrządy celownicze.
4. Podczas podstawowego treningu z bronią krótką siedząc należy:
 - oprzeć obydwie łokcie na stoliku,
 - chwycić broń jak najwyżej tak, aby odległość między osią lufy i dłonią była jak najmniejsza,
 - druga dłoń podtrzymując broń w dowolny sposób nie może ograniczać ruchu palca na języku spustowym,
 - chwyt broni musi wykluczać możliwość kolizji dłoni z cofającym się podczas strzału zamkiem (pistolety - skutek: zranienie dłoni) lub opóźniania ruchu kurka (rewolwery - skutek: częste niewypały)
5. Prawidłowo przyjęta postawa charakteryzuje się:
 - -brakiem zbędnych napięć mięśni - przez co można ją utrzymywać stosunkowo długo bez zmęczenia i powtarzalnie składać się do każdego strzału,
 - -naturalnym ułożeniem głowy przy obserwacji zgranych przyrządów celowniczych,
 - -wygodnym obsługiwaniem broni (rozładowanie, ładowanie, ułożenie podczas odpoczynku),
 - -zgodnością z wymogami regulaminów.
6. Po przyjęciu postawy należy utrzymać ją możliwie długo jednocześnie kontrolując i eliminując zbędne napięcia mięśni.
7. Należy także sprawdzać, czy broń przy każdym złożeniu leży tak samo (realizuje się to przez wyczucie położenia broni)

Trening należy prowadzić dla każdej postawy do osiągnięcia jej stabilności (broń nie wykonuje ruchów z powodu pracy mięśni) oraz powtarzalności (po każdym złożeniu broń jest skierowana dokładnie w to samo miejsce).

Ćwiczenie 5. Regulacja oddechu

Prawidłowa regulacja oddychania jest niezmiernie istotnym elementem strzelania. Podczas pełnych konkurencji trwających ponad 2 godziny zawodnik musi prawidłowo operować oddechem. W czasie pracy nad strzałem oddech jest wstrzymywany, między strzałami należy rekompensować niedobory tlenu. W innym przypadku po kilkunastu strzałach da o sobie znać niedotlenienie mózgu, a potem "zaprotestują" mięśnie. Poniżej opiszę ćwiczenie oddechu z wykorzystaniem broni, ale jest możliwe trenowanie bez niej.

1. Skieruj wylot lufy w bezpieczne miejsce.
2. Sprawdź, czy broń jest rozładowana.
3. Przyjmij odpowiednią postawę strzelecką
1. Wyrównaj przyrządy na jasnym tle
4. Ułóż palec wskazujący na języku spustowym
5. Teraz pora na wstrzymanie oddechu. Należy to zrobić tak, aby nie powodować napinania mięśni klatki piersiowej. Przed wstrzymaniem oddechu nie należy nabierać w płuca przesadnie dużo powietrza, ani też wypychać go "na siłę". Wstrzymanie następuje po lekkim wydechu.
6. Wstrzymując oddech nieustannie obserwujemy przyrządy celownicze zachowując ich prawidłowe wyrównanie.
7. Wytrzymujemy na bezdechu około 30 sekund. Jest to czas na oddanie strzału. Powinien on paść w ciągu 10 - 20 sekund, więc trenujemy odrobinę "na wyrost".
8. Po tym czasie odrywamy palec od spustu i wznawiamy oddychanie. Następuje faza "hiperwentylacji". Robiąc głębsze, niż zwykle, oddechy - kompensujemy niedobory tlenowe i "na zapas" natleniamy organizm. Trwa to tyle, ile potrzeba na przygotowanie broni i strzelca do następnego strzału, czyli następne pół minuty (orientacyjnie). Należy uważać, by zbyt głębokie oddechy nie spowodowały zawrotu głowy.
9. Teraz rozpoczyna się kolejny cykl, czyli wracamy do punktu 3.

Ilość powtórzeń w jednej serii nie powinna być mniejsza niż 10. Ćwiczyć należy kilkanaście minut, potem trzeba zrobić przerwę. To ćwiczenie powinno wytworzyć trwały nawyk wstrzymywania oddechu po wyrównaniu przyrządów, wraz z położeniem palca na spuście.

Ćwiczenie 6.

Strzelanie do białej tarczy

To ćwiczenie jest oparte na umiejętnościach nabytych podczas poprzednich pięciu. Jest zakończeniem pierwszego etapu szkolenia. Opanowanie treści w nim zawartych pozwoli na powtarzalne i spokojne oddanie każdego strzału. Jest pierwszym, wymagającym strzelania, choć wstępnie należy przeprowadzić go "na sucho", ponieważ reakcja broni w czasie strzału nie pozwala na prawidłową ocenę poprawności jego wykonania (szczególnie w przypadku broni palnej).

Przed strzelaniem "na sucho" (uruchamianiem mechanizmów spustowo - uderzeniowych bez uprzedniego ładowania broni) należy zapoznać się z zaleceniami instrukcji obsługi posiadanej broni. Niektóre typy posiadają specjalne urządzenia do treningu bezstrzałowego, inne trzeba specjalnie zabezpieczać. Broń palna bocznego zapłonu wymaga szczególnej ostrożności, a sprężynowe wiatrówki w ogóle nie nadają się do strzelania "na sucho".

Celem będzie biały ekran bez żadnych punktów.

W tym ćwiczeniu chodzi o skupienie uwagi na prawidłowym wykonaniu wszystkich czynności a nie na uzyskiwaniu wyników na tarczy. Zawody wygrywa się na stanowisku strzeleckim, a tarcza jest jedynie potwierdzeniem umiejętności lub obrazem błędów.

Zasadniczo broń jest w stanie strzelać same dziesiątki, tylko nie należy jej przeszkadzać!

1. Skieruj wylot lufy w bezpieczne miejsce.
2. Sprawdź, czy broń jest rozładowana.
3. Złóż się do strzału, przyjmując prawidłową postawę.
4. Wyrównaj przyrządy celownicze.
5. Ułóż palec na spuście, wykasuj luz (ruch jałowy języka spustowego) i wstrzymaj oddech.
5. Teraz najważniejsze! Płynnie zwiększaj nacisk na spust jednocześnie w pełni kontrolując wyrównanie przyrządów celowniczych.
6. Strzał nie jest świadomie wywoływany przez strzelca. Następuje w przypadkowej chwili, którą "wybiera broń". Zadaniem strzelca jest nieustanna kontrola obrazu przyrządów celowniczych i spokojne, coraz silniejsze naciskanie na spust. Ruch języka spustowego jest to cofanie pod naciskiem palca, a nie efekt dynamicznego pociągnięcia.
7. Strzał nie może spowodować ruchu broni wywołanego pracą na spuście. Absolutnie niedopuszczalne jest "rozjechanie się" przyrządów celowniczych. Muszka musi być cały czas wyrównana w szczerbinie!
8. Po strzale, przez 1-2 sekundy pozostań w bezruchu. To etap "wytrzymania" po strzale. Dzięki niemu mamy gwarancję, że broń była stabilna w czasie strzału.
9. Po etapie wytrzymania zwolnij nacisk na spust, wznów oddychanie i przygotuj się do następnego strzału.

Najczęściej popełniane przez strzelca błędy:

- **Dynamiczne wymuszenie strzału** kiedy broń znajduje się w "wymarzonej pozycji". Efekt - duży pionowy rozrzut przestrzelin. Szczególnie występuje podczas strzelania do tarczy. Dlatego to ćwiczenie odbywa się do stosunkowo dużej jasnej powierzchni. Przyrządy są wyraźnie widoczne, a nic nie zmusza strzelca do oddania strzału.
- Bardzo często spotykamy się z sytuacją, że jeszcze nie przebrzmiał odgłos strzału, a strzelec jest już daleko od broni i patrzy przez lunetę na swoją tarczę. Jest to błędem nie tylko początkujących strzelców. Jeśli się utrwali - będzie bardzo trudny do usunięcia. **SPOKOJNIE!** Po strzale mamy czas. Dziurki na tarczy nie przewędrują w inne miejsce. Jeśli pracowaliśmy nad strzałem przez pół minuty, to warto poczekać jeszcze sekundę - dwie i nie zepsuć swojej pracy!
- Strzał "na siłę". Jeżeli w ciągu kilkunastu sekund nie udało się strzelić i zaczyna brakować powietrza - odpuść. Odłóż broń i odpocznij. Któreś z następnych złożzeń będzie skuteczne.

Bibliografia:

- **Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 3 kwietnia 2000 r. w sprawie przechowywania, noszenia oraz ewidencjonowania broni i amunicji**
- **Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 20 marca 2000 r. w sprawie rodzajów szczególnie niebezpiecznych broni i amunicji oraz rodzajów broni odpowiadającej celom, w których może być wydane pozwolenie na broń**
- **Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 15 marca 2000 r. w sprawie wzorcowego regulaminu strzelnic**
- **Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 4 marca 2002 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie wzorcowego regulaminu strzelnic**
- **Zbiór zasad strzelectwa sportowego obowiązującego w PZSS**
- **Ogólne zasady bezpieczeństwa obowiązujące w strzelectwie**
- **Ograniczenia w broni sportowej**
- **Materiały szkoleniowe Instruktora Strzelectwa Sportowego LOK**
- **www.strzelnica.hg.pl**