



SKYTTEKORT

grundutbildning



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Upplägg del 1	3
Ledare - instruktör.....	3
Kompletterande material.....	3
1. Var befinner jag mig?.....	6
Organisationer.....	6
Din förening.....	8
2. Hur jag bör uppträda.....	9
Etik och moral.....	9
Skyttevett.....	9
3. Vilka bestämmelser styr?	11
Vapenlagen.....	11
Försäkringar.....	13
Kapitel 4 och 5.....	Hittas i ditt grenspecifika utbildningshäfte
6. Om jag vill fortsätta utvecklas?	15
Träning.....	15
Levnadsvanor.....	17

Copyright: Svenska Skyttesportförbundet

Utgivningsdatum: 2016-09-26

Fotograf framsida: Arkiv/Svenska Skyttesportförbundet

Kontakt:

Svenska Skyttesportförbundet

Box 11016

100 61 Stockholm

08-699 63 70

office@skyttesport.se

UPPLÄGG DEL 1

Utbildningen är upplagd för arbete i lärgrupp (tidigare studiecirkel) med sex sammankomster. Varje sammankomst är beräknad till 1,5 timme uppdelade i pass om 45 minuter. Varje grupp avgör själv hur mycket tid man vill lägga på varje delmoment. Lämpligt antal deltagare är fem-åtta. Då finns goda förutsättningar för att alla kan delta i diskussioner och få tillräcklig handledning i vapenhantering.

Delmomenten som behandlas under lärgruppens arbete ger en introduktion i svenskt skytte och den grund som behövs för att kunna ta en aktiv del i föreningslivet och utvecklas som både människa och skytt. Tanken är också att genom ökad kunskap bättre kunna möta samhällets krav på kompetens inom sporten. Utbildningsmaterialet är uppdelat med kapitel 1, 2, 3 och 6 i detta häfte och kapitel 4 och 5 i ett grenspecifikt häfte.

I detta utbildningshäfte hanteras områden som skyttets organisation, etik och moral, vapenlagen och utvecklingsmöjligheter. I det grenspecifika utbildningsmaterialet hanteras grenspecifika områden som säkerhet, vapen och ammunition, och tävlingsgrenar.

Utbildningen omfattar både teori och praktik och avslutas med ett teoretiskt examensprov, där tyngdpunkten ligger på organisation, säkerhet och vapenhantering, och ett skjutprov. När dessa prov är avlagda med godkänt resultat får du Skyttekortet.

LEDARE - INSTRUKTÖR

Lärgruppsledaren bör ha mångårig erfarenhet av sportskytte och god kännedom om vapenhantering och övrigt innehåll i detta studiematerial. Det är även en fördel med kännedom om lärgruppen som arbetsmetod. I samband med de praktiska skjutövningarna underlättar det om ni är flera instruktörer.

Till lärgruppsledaren ges information om hur en lärgrupp går till och hur denna utbildning genomförs. De material som ledaren bör ha med sig till utbildningen är följande:

KOMPLETTERANDE MATERIAL

Grenspecifikt häfte (del 2)	Beställs via office@skyttessport.se
Regelbok för internationellt skytte (på engelska)	Finns på www.issf-sport.org
Regelbok för internationellt skytte (på svenska)	Finns på www.skyttessport.se
Vapenlag och vapenförordning	Hittas på www.riksdagen.se
Tidningen Svensk Skyttessport	Finns hos varje förening
Blanketter för licensansökan och lånelicens	Hittas hos www.polisen.se
Svenska Pistolskytteförbundets skjuthandbok (gäller endast pistol)	Beställs hos SPSF:s kansli, ring 08-553 40 164.

Beroende på vilken gren utbildningen gäller finns det mer kompletterande material som bör finnas med. Detta material presenteras i de grenspecifika häftena.

Fördjupningsmaterial

Om ni vill arbeta mer med något område än vad som erbjuds här, kan ni hitta fördjupningsmaterial på hemsidan: www.skyttessport.se.



Första träffen

Innan ni börjar själva studiearbetet kan det vara trevligt med en liten presentation av varandra. Även om det inte är första gången ni träffas finns det säkert något ni kan berätta om er själva som kan vara intressant att veta för de andra deltagarna, t ex varför du tycker skytte är så kul eller vad du förväntar dig av lärgruppen. Gå laget runt och låt alla berätta något om sig själv och sina funderingar.

Skriv gärna ner namn och telefonnummer på alla deltagarna inklusive lärgruppsledaren så att ni kan komma i kontakt med varandra om det skulle behövas.

Genomgång av material och tidsplan

Ta några minuter i anspråk till att bläddra igenom studiematerialet och bekanta er med det. Diskutera olika alternativ att behandla de olika avsnitten på. Att variera arbetsformerna är ett sätt att skapa engagemang i lärgruppsarbetet. Alternativa arbetsformer kan vara studiebesök, att bjuda in en gästföreläsare, praktiskt prova, problemlösning eller grupparbete.

Kom gemensamt överens om hur ni vill behandla de olika avsnitten och gör upp en tidsplan som passar just er. Bestäm vilken plats ni ska vara på, hur dags och vilka förberedelser som behöver göras. Att ha en fikapaus efter ett tag är inte så dumt. Ni kanske rent av kan turas om att ansvara för fikat.

Den första sammankomsten blir kanske lite speciell innan ni riktigt hunnit bekanta er med varandra och med studiematerialet. När detta väl är gjort brukar det flyta lite lättare. Det är bra om var och en inför varje sammankomst förbereder sig genom att läsa igenom aktuellt avsnitt. Fundera på frågeställningarna. Vid själva träffen kan ni följa den här checklistan:

- Gör en "laget runt-vända" där var och en får berätta om vad de funderat över sedan förra träffen.
- Gör en kort introduktion av innehållet i sammankomsten.
- Arbeta utifrån arbets- och diskussionsuppgifterna i studiematerialet.
- Ta en fikapaus när det börjar "gå på tomgång".
- Avsluta med att göra en sammanfattning. Vad har varit speciellt viktigt och intressant. Kom också överens om vilka förberedelser som ska göras inför nästa träff.

Pröva på men inte träna

All praktisk träning, tävling och provtagning är att betrakta som ordinarie verksamhet och kan inte ingå i lärgruppen. Däremot kan man arbeta praktiskt med inläring av grundläggande teknik. Det ska finnas ett samspel mellan vad som tas upp i studierna och det praktiska tillämpandet. De praktiska momenten får inte vara dominerande. Det är viktigt att det finns en klar gräns mellan vad vi rapporterar som studier och utövande idrott.

Sista träffen

Efter att ha arbetat igenom de sista momenten eller avsnitten bör en tillbakablick och summering av studiet arbetet göras med hjälp av följande frågeställningar:

- Har vi lärt oss det vi ville?
- Har vi fått svar på de frågor och funderingar vi haft?
- Vad vill vi göra med våra nya kunskaper? Vilken praktisk nytta kan vi ha av det vi lärt oss?
- Vad har varit bra i vårt sätt att arbeta? Vad skulle vi kunnat göra annorlunda?
- Vad ska man tänka på nästa gång man arbetar i en lärgrupp?
- Hur vill ni fortsätta att fördjupa er i ämnet?

Provtagning

Provtagning sker genom att besvara frågor i ett frågehäfte som examinator delar ut och samlar in i samband med provtagningen. Frågorna och svaren är utformade så att de ger vägledning om vilka moment som är viktiga för säkerheten.

Vem ska ha skyttekortet

Målet är att alla aktiva skyttar ska inneha skyttekortet för att delta i tränings och tävlingsverksamhet. Skyttekortet är obligatoriskt för att kunna få tävlingslicens och därmed rätt att delta i tävlingar utanför den egna föreningen.

Skyttekort kan tas i gevär, kpist, pistol, lerduva och viltmål.

[illegible]

1. VAR BEFINNER JAG MIG?

I det här avsnittet ska vi försöka orientera oss bland olika organisationer som du kan komma i kontakt med som skytt. Vi ska titta lite närmare på deras verksamhet. Vi ska också bekanta oss lite mer med din förening, vilken verksamhet som bedrivs och hur föreningen fungerar.

ORGANISATIONER



Svenska Skyttesportförbundet

Från och med år 2009 bedrivs allt sportskytte samt allt nationellt skytte (förutom pistol) av Svenska Skyttesportförbundet (SvSF).

Samarbete med andra skytteorganisationer sker på riksnivå i bland annat miljöfrågor.

Skytte som idrott är utbrett över större delen av världen och är en av världens största individuella idrotter. SvSF bildades 2008 genom ett samgående av Frivilliga skytterörelsen (FSR), Skytterörelsens Ungdomsorganisation (Skytte UO) och Svenska Sport-skytteförbundet (SSF). FSR är landets äldsta skytteorganisation med anor från 1860.

Skytte UO bildades 1968 för att särskilt ta tillvara ungdomarnas intressen. SSF bildades 1943 och svarar för Sveriges deltagande vid internationella tävlingar.

SvSF har cirka 95 000 medlemmar i 1100 föreningar, som i sin tur är fördelade i 20 distrikt (SDF).

SvSF är anslutet till Riksidrottsförbundet (RF) och Sveriges Olympiska Kommitté (SOK). SvSF är en frivillig försvarsorganisation.

Verksamheten är uppdelad i sektioner, pistol-, gevär-, lerduve-, viltmål- och ungdomssektionen.

SvSF ger ut tidningen Svensk Skyttesport.

SvSF verksamhetsidé är att:

- Arbeta för skytte som en idrott, med samhällsansvar där alla kan delta på lika villkor.
- Verka för skytte som en stor och populär breddidrott med en framgångsrik elit.
- Tillvarata olika grenars intressen varvid stor variation ska råda.

Hemsida: www.skyttesport.se



*Svensk Skyttesport
nr 1 2014.*



Svenska Pistolskytteförbundet

Svenska Pistolskytteförbundet (SPSF) startade sin verksamhet 1936 och utgör riksorganisation för landets pistolskytteföreningar och andra sammanslutningar som bedriver nationellt pistolskytte. SPSF är även en frivillig försvarsorganisation.

SPSF tidning heter Nationellt Pistolskytte (NP) och utkommer för närvarande med 4 nummer per år. Tidningen innehåller förbundsnytt och reportage på temat pistolskytte.

Hemsida: Pistolskytteforbundet.se

Många pistolklubbar är anslutna både till SvSF och SPSF. Skyttekortet - Pistol gäller på både Svenska Skyttesportförbundets- och Svenska pistolskytteförbundets tävlingar, så vida skytten gör ett godkänt skytteprov. Mer om detta finns i utbildningshäftet Skyttekortet – Pistol.



Riksidrottsförbundet

Riksidrottsförbundet (RF) är den samlade idrottsrörelsens medlemsorganisation och företräder 71 olika idrotter såväl nationellt mot politiker och myndigheter som internationellt. RF banar även väg för idrotten i framtidsfrågor.

För att få en organisation med över 2,8 miljoner medlemmar fördelade på drygt 20 000 föreningar att fungera måste verksamheten spridas över hela landet. Idrotts-Sverige är därför uppdelat i 21 distrikt. I varje distrikt finns ett distriktsidrottsförbund, DF, som fungerar som RF: s "förlängda arm", med motsvarande uppgifter i regionen.



SVERIGES OLYMPISKA
KOMMITTÉ

Sveriges Olympiska Kommitté

Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) är det högsta organet för olympiska frågor inom idrotten i Sverige och har till huvuduppgift att organisera och genomföra Sveriges deltagande i OS. Kommittén består av 36 ordinarie medlemsförbund och 14 så kallade "recognized förbund".

SOK är en stödorganisation. Huvudansvaret för utvecklingen av respektive idrott ligger på respektive specialidrottsförbund. SOK kan bidra till att förstärka de satsningar förbunden väljer att göra.



SISU Idrottsutbildarna

SISU Idrottsutbildarna är idrottens studie- och utbildningsorganisation. Verksamheten utgår från idrottens behov av utveckling. SISU jobbar för att stimulera människors lärande, stärka engagemanget och utveckla idrottens verksamhet. "Vi är där när idrotten lär" är SISU:s ledstjärna och vision.

SISU Idrottsutbildarna har 21 distrikt som arbetar med att utveckla de idrottsföreningar som finns runt om i Sverige. Det finns fem former för verksamheten; lärgrupper, kurser, föreläsningar, process- och utvecklingsarbeten och kulturprogram.



PARASPORT
/SVERIGE

Svenska Parasportförbundet & Sveriges Paralympiska Kommitté

Svenska Parasportförbundet och Sveriges Paralympiska Kommitté organiserar idrott för personer med rörelsehinder, synskada och utvecklingsstörning inom 18 olika idrotter, varav en är skytte.

Parasportförbundet har drygt 540 föreningar och cirka 25 000 medlemmar. Förbundet ger ut tidningen Parasport.

DIN FÖRENING

En förening bildas för att en grupp av människor har en gemensam idé, intresse och vilja att göra något tillsammans. Är den gemensamma idén skytte så bildar man en skytteförening. Många skytteföreningar är väldigt gamla, de äldsta från mitten av 1800-talet, och det tillkommer ständigt nya.

Det svenska föreningslivet är unikt. Det grundar sig på demokratiska principer och på ideellt arbetande medlemmar. Motiven till varför man blir medlem i en förening kan variera. Men för att alla ska känna engagemang i föreningen är det viktigt att man lever upp till de önskemål och behov som medlemmarna har.

DISKUTERA:

När bildades din förening? Varför är du medlem?

Försök gemensamt att finna flera motiv till varför man blir medlem i en förening. Har föreningen haft några tävlingsframgångar t.ex. svenska mästare, distriktsmästare?

Hur blir man medlem?

Ansökan om inträde i föreningen skall vara skriftlig. Beslut om medlemskap fattas av styrelsen. Då du erlagt avgiften har du rätt att delta i föreningens verksamhet på de tider och enligt de förutsättningar som styrelsen fastslagit. Du har också rätt att få information om verksamheten vilket sker på olika sätt. Du har även skyldigheter som medlem att betala av årsmötet fastställd medlemsavgift, att följa föreningens stadgar och utfärdade bestämmelser, ha intresse och medverka i föreningsarbetet m.m. Medlem som vill utträda ur föreningen skall skriftligen anmäla detta till styrelsen och anses därmed omedelbart ha lämnat föreningen.

Stadgar

Alla föreningar har stadgar som kan sägas vara föreningens spelregler. I stadgarna står det vad föreningen ska syssla med samt vilka rättigheter och skyldigheter medlemmarna har. Det ska även framgå hur föreningen ska vara organiserad samt hur och var beslut fattas.

Årsmöte

Vid årsmötet får alla föreningens medlemmar vara med och bestämma vilken inriktning föreningens verksamhet ska ha. Man väljer också en styrelse som ska leda föreningens verksamhet fram till nästa årsmöte. Årsmötet är föreningens högsta beslutande organ.



Årsavgift

Som medlem i en förening betalar du en avgift som fastställs av årsmötet. Beroende på hur stor verksamhet föreningen har behövs ytterligare intäkter för att ekonomiskt klara ett år. Detta kan ske med hjälp av lotterier, tävlingsarrangemang, sponsring m m. Vilken årsavgift har din förening?

Verksamhetsplan

I verksamhetsplanen beskrivs vilka aktiviteter och arrangemang som föreningen kommer att delta i det närmaste året. Det kan gälla träning och tävling, egna arrangemang och läger- och kursdeltagande. Planens omfattning är beroende av medlemmarnas intresse och behov. Var därför inte rädd för att föra fram era önskemål.

2. HUR JAG BÖR UPPTRÄDA

ETIK OCH MORAL

Etik och moral är något som diskuteras mycket inom idrotten. Men orden är kanske lite svåra och kräver en lite närmare förklaring. Ofta används orden tillsammans, men är det bara olika ord för samma sak? Nej, inte riktigt.

Enkelt uttryckt kan man säga att moralen är etiken i praktiken. Det innebär att inom etiken behandlas vad som rent teoretiskt anses vara rätt eller fel. Moralen visar däremot hur man praktiskt klarar av att följa givna regler. Ett exempel: På svenska vägar finns en högsta tillåten hastighet för motorfordon. Trots att alla som har körkort vet detta, är det många som kör fortare och därmed bryter mot reglerna. De visar dålig trafikmoral.

SKYTTEVETT

Skrivna och oskrivna regler har nästan alltid en naturlig bakgrund. Ofta innebär det att uppträda så att man inte utsätter sig själv eller andra för fara. Det kan även innebära att vara ärlig i samband med tävlingar och att visa hänsyn både gentemot sina lagkamrater och motståndare, oavsett om man själv har gjort en bra eller dålig insats. Att vara en dålig förlorare eller rent av en dålig vinnare är inget som främjar sporten, utan framkallar ofta dålig stämning och ovänskap.

Det handlar om att använda sig av sunt förnuft när man vistas på skjutbanan eller i föreningslokalen. Det kan också handla om att hjälpa till vid olika arrangemang som klubben tagit på sig, tävlingar, lotteriförsäljning, städning och ledaruppgifter med mera. Att delta i de föreningsaktiviteter som man anmält sig till och att delta vid föreningens träningstillfällen borde vara en självklarhet.

De fyra grundstenarna i skyttevett är: **Säkerhet - Ärlighet - Hänsyn - Disciplin**

Säkerhet

Eftersom vi har vapen som våra idrottsredskap måste alltid säkerheten komma i första rummet. Det finns ingen ursäkt att bryta mot gällande säkerhetsbestämmelser. Om man utgår från att alltid behandla ett vapen som om det vore laddat så klarar man sig i de flesta situationer. Riktningsovningsövningar görs endast på särskilt anvisad plats och tänk på att det är bättre att kontrollera patronläget en gång för mycket än en gång för lite.

När man befinner sig på sin hemmabana känner man oftast till vilka lokala regler som gäller för säkerheten. Kommer man däremot till andra banor för att träna eller tävla kan det finnas andra regler som gäller. Ta reda på dessa regler innan skjutning.

Som grund för all säkerhet på och omkring skjutbanor har vi Säkerhetsbestämmelser för civilt skytte (SäkB). Detta häfte ska finnas i ett exemplar hos varje skytteförening. Tillstånd för en skjutbana gäller i regel i fem år. I samband med att ett nytt tillstånd ges säkerhetsbesiktigas skjutbanan. Det åligger huvudmannen för skjutbanan att ansöka om nytt tillstånd. Ansvaret för säkerheten på skjutbanan vilar på styrelsen.



Ärlighet

Idrotten bygger på att två eller flera personer tävlar mot varandra under förutbestämda regler. Den som presterar bäst, under givna förhållanden, vinner. Om detta ska fungera fullt ut måste alla som deltar verkligen följa de regler som gäller. Att ge sig själv fördelar genom att fuska stämmer inte överens med

idrottens intentioner. Följer man inte reglerna blir tävlingen meningslös. Att inte kunna reglerna är heller ingen ursäkt för att bryta mot dem. Lär dig därför de vanligaste reglerna. Det kan vara bra att ha tillgång till regelboken om det skulle uppstå diskussioner. Det är bättre att fråga om man är osäker, än att låtsas som ingenting.

En seger som har tillkommit genom fusk kan knappast vara värd att vinna. Ärlighet är därför en viktig grundsten inte bara inom skyttesporten utan inom all idrott.

Hänsyn

Skytte är en koncentrationssport och oväntade ljud och rörelser i närheten av skytten kan vara nog för att koncentrationen ska störas. Naturligtvis är det tillåtet att ha trevligt, skratta och vara glad, men man behöver inte vara högljudd för det. Den enda gången du får störa under skjutning är om du upptäcker något som kan äventyra säkerheten.

Tänk på att det inte enbart är på skjutbanan och området närmast bakom, som det gäller att uppträda hänsynsfullt, utan det bör gälla överhuvudtaget när man vistas på banan.

Tur eller otur är något som alla drabbas av under skjutning. Det är inte mycket man kan göra åt detta faktum. Däremot ska man veta att det jämnar ut sig i det långa loppet. Att högljutt skrika ut sin besvikelse, kasta saker eller göra stora gester under skjutningens gång är inte att visa hänsyn. Sådana reaktioner hjälper naturligtvis inte heller till att förbättra resultatet utan snarare tvärtom.

Disciplin

Den fjärde och sista grundstenen är disciplin och det har åter med säkerheten att göra. Vid all träning och tävling ska det finnas en skjutledare utsedd. Det är skjutledaren som bestämmer när det är tillåtet att skjuta. Det gäller att vara uppmärksam på vilka kommandon som ges och se till att man uppfattar vad som sägs.

Efter skjutning ska visitation utföras. Utför först visitation själv och underlätta sedan för funktionären genom att visa upp vapen och ev. magasin. Ofta är det samma kommandoserier som gäller. Lär dig dem! Det underlättar både för dig själv och för funktionärerna.

Självdisciplin är även en bra egenskap om man vill höja sina tävlingsresultat. Att träna regelbundet och systematiskt under en längre period kan kännas motigt. Med hjälp av god självdisciplin är det lättare att kämpa vidare när det känns jobbigt. Det lönar sig alltid.

3. VILKA BESTÄMMELSER STYR?

VAPENLAGEN

Vapenlagen och Vapenförordningen är samhällets sätt att reglera bruket av vapen. Där fastställs på vilka grunder en person eller organisation får inneha och använda vapen. Som komplement till lagen utfärdar Rikspolisstyrelsen anvisningar (FAP) om hur detta ska gå till rent praktiskt.

Vem får äga ett vapen?

Det finns några grundförutsättningar för att få Tillstånd att inneha skjutvapen, det vi i dagligt tal kallar vapenlicens:

- Grunden för att få inneha vapen är att du har ett **giltigt skäl/behov**.

Du ska alltså kunna styrka att du har giltigt skäl att inneha vapen. Skälet kan t ex vara målskjutning eller jakt. Det finns också möjlighet för en person att få samlarlicens på ett vapen. Detta vapen får då inte användas för jakt eller målskjutning.

- Du ska vara **myndig**, d v s ha fyllt 18 år.

Åldersgränsen gäller även innehav av "licensfria" luftvapen. Om en person under 18 år självständigt skall skjuta med en luftpistol, krävs vapenlicens. I undantagsfall kan en duktig tävlingskytt, som fyllt 15 år men inte är myndig, få egen vapenlicens på både hagel, krut- och luftvapen.

- Du ska vara **aktiv medlem** i en skytteförening sedan minst 6 månader.

Din förening skriver ett intyg som talar om hur länge du har varit medlem, att du har varit aktiv under denna tid samt att föreningen bedriver verksamhet med det vapen som ansökan avser.

- Du ska vara en allmänt **skötsam medborgare**.

En person som förekommer i polisens register, t ex som tidigare straffad, får inte få tillstånd att inneha vapen.

- Du ska kunna styrka att vapnet kommer att förvaras på ett säkert sätt.

Det innebär att du måste ha ett godkänt vapenskåp hemma.

- **GÄLLER ENDAST PISTOL:** Du ska ha klarat fordringarna för **silvermärket** enligt SvSF:s reglemente eller **guldmärket** enligt SPSF:s skjuthandbok (pistol). *
- **GÄLLER ENDAST KPIST:** Du ska ha klarat fordringarna för **guldmärket** enligt SvSF:s reglemente. **

Uppfyller du dessa grundkrav, är det som regel inget problem att få vapenlicens.

Polisen kan ompröva licensinnehavet om behovet av vapnet inte längre finns, till exempel om du inte längre är aktiv medlem i någon förening. Licenser för flerskottsvapen tidsbegränsas till fem år, varefter man åter måste söka (förnyad) licens.

* *Silvermärket, SvSF:* För silvermärket krävs, i sportpistol, tio serier á fem skott precision samt tio serier á fem skott snabbskjutning, samtliga med minst 45 poäng. För licens på fripistol eller snabbpistol krävs

andra poäng. Se SvSF:s Utmärkelsetecken.

Eller,

Guldmärket, SPSF: För guldmärket krävs att två skjutmoment klaras av, det ena är tre precisionsserier som pistoltavla på 25 meter med minst 46 poäng på varje samt tre serier på 25 meter på ett cirkelmål på 15 sek utan stödhand. Det krävs fullträff (sex skott). Detta gäller C-vapen. För andra vapengrupper se SPSF:s Skjuthandboken.

*** Guldmärket, K-pist:* För guldmärket i ställningsskytte K-pist, krävs att du presterar 174 poäng tre gånger i grundomgång (2x5 skott liggande, 5 knä och 5 stå), eller 258 poäng tre gånger i alternativ grundomgång (2x5 liggande, 2x5 knä och 2x5 stå).

Förvaring i hemmet

När du väl fått din licens och köpt ett vapen, är du skyldig att förvara vapen och ammunition så att ingen obehörig kan få tag i det. Det enda sättet att uppfylla kraven, är att skaffa ett säkerhetsskåp godkänt enligt svensk standard SS3492. Där kan vapen med slutstycke samt ammunition förvaras på ett betryggande sätt.

I undantagsfall får vapen förvaras på annan plats än i den egna bostaden t ex i föreningens eller föräldrarnas säkerhetsskåp. Sådan förvaring ska godkännas av polismyndigheten.

Förvaring under tävling/träning

När du är på skjutbanan gäller särskilda förvaringsbestämmelser. Eftersom vapnet inte kan låsas in, måste förvaringen ske på ett annat sätt.

Vapen och ammunition måste hållas under ständig uppsikt.

I bilen kan vapen låsas in, dolt i till exempel bagageutrymmet. Slutstycke tas med i fickan.

Bilparkeringen bör hållas under uppsikt.

Förvaring under resa

Här gäller också att vapen ska hållas under uppsikt samt att slutstycke och ammunition förvaras skilt från vapnet. Vapen ska förvaras i fodral med hårt skal, helst låsbart. Det är en fördel om vapenfodralet förses med godkänt vapenlås.

Bil: Vapen inlåst i bilen. Vapnet bör ej synas utifrån. Slutstycket ska vara borttaget och tas med när bilen lämnas. Om bilen lämnas t ex under en matrast, ska den parkeras så att den kan hållas under uppsikt.

Hotell: När vapnet ej hålls under uppsikt ska vapnets huvuddel vara inlåst. Vital del ska tas med eller låsas in i så kallat "hotellsafe".

Tåg: Förvaras under ständig uppsikt. Fråga konduktören om det finns möjlighet att förvara pistolen i låst utrymme.

Flyg: Av säkerhetsskäl är kraven mycket hårda. Vid flygresor är det därför viktigt att i förväg ta reda på vilka särskilda regler som gäller. Vapen checkas in som specialbagage. Informera alltid personalen vid incheckningen att det är fråga om vapen. De ger anvisningar om hur slutstycke och ammunition ska hanteras.

Båt: Vapnet förvaras i låst hytt. Slutstycke ska tas med eller förvaras i fartygets reception eller hos fartygsbefäl.

Vapen är stöldbegärlig egendom. Tänk därför på att förvara ditt vapen på ett betryggande sätt, inte minst vid uppehåll i skjutning.

Utlåning

Det finns några olika begrepp när det gäller utlåning. Man skiljer på ***självständig utlåning*** och ***uppsiktsutlåning***. I båda fallen måste skjutning ske på godkänd skjutbana.

Med självständig utlåning menas att låntagaren använder vapnet utan att ägaren är närvarande. Villkoret för att kunna låna ut ett vapen på detta sätt, är att låntagaren har eget tillstånd att inneha ett vapen av motsvarande typ. Detta är ägaren skyldig att förvissa sig om före utlåning.

Uppsiktsutlåning innebär att ägaren står bredvid när vapnet används. Låntagaren måste ha fyllt 15 år.

Den vanligaste formen av uppsiktsutlåning är när en skytteförening har träning eller tävling, så kallad ***organisationskontrollerad uppsiktsutlåning***. Där gäller ingen åldersgräns. Som uppsiktsutlåning räknas även transport till och från tävling.

Även om du som privatperson lånar ut ditt vapen i samband med träning eller tävling, räknas detta som organisationskontrollerad uppsiktsutlåning. Låntagare är då arrangören av tävlingen/träningen. I dessa sammanhang är det viktigt att på lånelicensen ange en transportansvarig som svarar för hanteringen av vapnet om skytten inte har fyllt 18 år.

När ett vapen lånas ut, ska ägaren (långivaren) skriva ut en så kallad lånelicens. Där ska framgå vem ägaren är, vem låntagaren är, vapentyp, utlåningstid samt ändamålet med utlåningen.

All utlåning ska vara tillfällig, dvs begränsad i tid och antal gånger.

FÖRSÄKRINGAR

Svenska Skyttesportförbundet har en kollektiv försäkring som täcker ansvar och olycksfall i samband med skjutning. Generellt gäller att aktivitet ska vara planerad/sanktionerad av styrelse samt att ledare och funktionärer ska ha nödvändiga kunskaper.

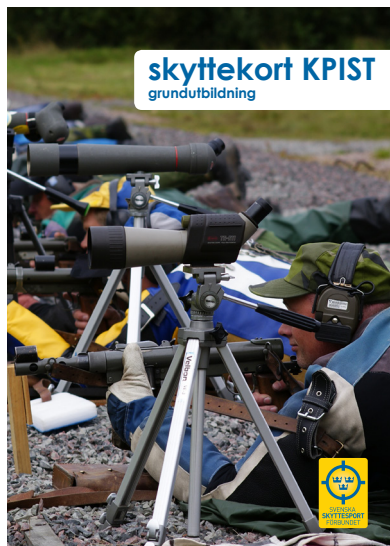
Ansvarsförsäkringen täcker kostnader för skada som orsakas av skottlossning. Försäkringen gäller för förening och distrikt som arrangerar av träning eller tävling samt för medlemmar, gästade skyttar och deltagare i rekryteringsskytte.

Olycksfallsförsäkringen täcker kostnader för skada/olycksfall som uppstår i samband med skjutning och annan planerad aktivitet. Denna försäkring gäller för samma kategorier som ovan samt funktionärer.

Ditt eget försäkringsskydd

Som du ser här ovan, har du ett tämligen gott försäkringsskydd i samband med skyttet. Det finns dock inte några kollektiva försäkringar som täcker personlig egendom, till exempel pistolen. Ett sådant försäkringsskydd måste du skaffa själv. Visst skydd kan ingå i en hemförsäkring. Kontrollera noga med ditt försäkringsbolag hur villkoren ser ut. Ett vanligt undantag är till exempel att din pistol, om den förvaras på annan plats än i hemmet, inte omfattas av hemförsäkringen.

KAPITEL 4 OCH 5 - HITTAS I DITT GRENSPECIFIKA UTBILDNINGSHÄFTE.



6. OM JAG VILL FORTSÄTTA UTVECKLAS?

TRÄNING

Precis som i vilken annan idrott som helst krävs det mycket träning om man vill bli duktig i skytte. Men det räcker inte med att bara träna mycket, man måste även träna rätt. Därför är det viktigt att man lär sig hur kroppen reagerar på olika träningsformer, och vad som krävs för att kroppen på bästa sätt ska tillgodogöra sig träningen.

Skytte är, jämfört med många andra idrotter, inte direkt fysiskt ansträngande. Men är man intresserad av att någon gång i framtiden vara med och tävla på elitnivå, ska man veta att det krävs en hel del av både kroppen och knoppen. Sköter man den fysiska träningen orkar man mer och blir inte trött lika fort. Fysisk träning är också skadeförebyggande för individen.

För varje träningspass är det väsentligt att bestämma sig för vilket moment man skall träna på; t.ex. avfyring, sikt-bild etc.

Anledningarna till att man tränar kan variera men ofta vill man att träningen ska leda till någon form av resultatförbättring. Då kan det vara bra att känna till några saker om träning.

Träning innebär att kroppen lär och vänjer sig vid att göra det man utför på träningen. Om **till-vänjningen** ska ske effektivt måste träningen ske **regelbundet**, d.v.s. upprepas varje vecka. Man kan därför inte förvänta sig märkbara resultatförbättringar från en träning till en annan utan måste se träningen på lite längre sikt, ha tålamod.



Uppvärmning

Varje träning ska börja med en uppvärmning. Den har till uppgift att öka blodcirkulationen i musklerna, vilket gör att de kan arbeta bättre. En god uppvärmning leder till:

- Minskad skaderisk
- Ökad prestationsförmåga
- Bättre psykisk förberedelse inför träning

Efter uppvärmningen fungerar samspelet mellan nerver och muskler bättre. Reaktionstiden blir kortare, vilket gör att kroppen arbetar effektivare.

Man bör anpassa uppvärmningen till den efterföljande träningen. Den del av kroppen som ska användas mest ska även värmas upp mest. Ska man t ex spela fotboll är det noga med ljumskar, lår, vrister och "flåset", medan axlar, rygg och i viss mån benen är viktiga om det är skjutträning som väntar. Börja lugnt och öka tempot efterhand i 5-10 minuter.

Teknikträning

Skjuttekniken kan liksom andra egenskaper tränas upp. Genom en riktig teknikträning kan man nå stora förbättringar. En del har lättare för att lära än andra. Generellt kan sägas att ungdomar har lättare för att

lära in ny teknik än äldre. Att lära sig en bra teknik redan i ungdomsåren är med andra ord en god investering.

För all teknikinläring är det av stor betydelse att man verkligen vill lära och att man får positiv kritik för det man gör. Det är svårt, för att inte säga omöjligt, att jobba med tekniken samtidigt som man räknar skjuten poäng. Försök alltså att skilja på ren teknikträning och annan träning. Tänk på att det krävs många träningstillfällen för att få ny teknik automatiserad.

Fysisk träning

Att även sköta den fysiska träningen är viktigt om man vill bli en duktig skytt. Med fysisk träning menas kondition, styrka, rörlighet och koordination.

Kondition kan närmast förklaras med uthållighet, att orka utföra ett arbete under längre tid. Man kan träna sin kondition på flera sätt. Aktiviteter som löpning, cykling, skidåkning, tennis, badminton, innebandy, friskis & svettis är några exempel som passar utmärkt. Tänk på att kondition är en färskvara som hela tiden måste fyllas på.

Styrketräning syftar till att ge stadga åt kroppen och underlätta att klara den belastning kroppen utsätts för t ex i samband med skjutning. För det behövs en allsidig styrka där tonvikten är lagd på träning av mage, rygg, ben och skuldror. Styrketräning är även skadeförebyggande.

Man bör undvika att träna med tyngre vikter innan kroppen växt färdigt. Det är ofta tillräckligt att använda den egna kroppen som belastning. Överbelastning kan ge skador på skelett och ledband.

Genom en god **ledrörlighet** ökar möjligheterna att inta effektiva skjutställningar och att prestera bra resultat. Den naturliga rörligheten försämras med åren och måste tränas för att bibehållas.

När man tränar rörlighet ska man vara uppvärmd och avslappnad i den eller de muskler man tränar. Det kan t ex vara lämpligt att avsluta sina träningspass med att töja de muskler man arbetat med eftersom muskler har en tendens att dra ihop sig något efter arbete.

Med **koordination** menas samarbetet mellan muskler och nervsystem. Resultatet av detta samarbete blir kontrollerade rörelser. Träning av skjutteknik är en form av koordinationsträning. Samma rörelser upprepas gång efter annan och sker till slut automatiskt. Balans är ett annat exempel på koordination som har betydelse för skjutförmågan.

Träningsrutiner

Ofta vill man att träningen ska leda till någon form av resultatförbättring. Då kan det vara bra att känna till några saker om träning.

Träning innebär att kroppen lär och vänjer sig vid att göra det man utför på träningen. Om tillvänjningen ska ske effektivt måste träningen ske regelbundet, d v s upprepas varje vecka. Man kan därför inte förvänta sig märkbara resultatförbättringar från en träning till en annan utan måste se träningen på lite längre sikt, ha tålamod.



När man tränar räcker det heller inte med att kroppen finns på plats. Även huvudet måste vara med. Man måste vara koncentrerad på det man håller på med. Om träningen ska göra nytta går det inte att fundera på vad man ska äta till middag eller tänka på läxan samtidigt som man skjuter.

Mental träning

Mental träning kan ses som ett sätt att få alla psykologiska pusselbitar att falla på plats och att förstå dess innebörd och samspel med varandra. Det handlar om att lära sig att styra sina attityder, tankar och förväntningar i livet så att de verkar till sin egen fördel för att kunna få ut mer av ens egentliga resurser.

Det handlar också om att lära känna sig själv och hur man fungerar som person i olika situationer. Utifrån dessa konstateranden kan man sedan arbeta med att förstärka, bygga upp och förändra sin mentala styrka. Mental träning handlar helt enkelt om att få dig att tro på dig själv och din kapacitet.

LEVNADSVANOR

Att vara frisk och må bra är viktigt om man vill prestera bra resultat. Det beror inte enbart på hur träningen går utan även på vila och återhämtning efter träning och tävling, vilken mat man stoppar i sig och i vilken utsträckning du undviker nedbrytande vanor.

Vila och återhämtning är nödvändigt för att kroppen ska få en chans att bygga upp sig igen efter träning. Varje människa behöver 7-8 timmars sömn per dygn.

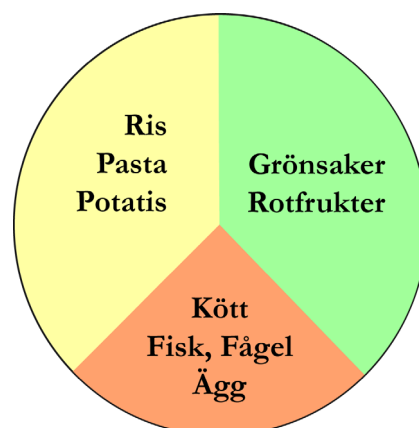
När man äter fyller man på med bränsle och byggstenar. Skulle man avstå från att äta regelbundet, växer man inte och orkar varken med arbete/skola, träning eller fritid. Bra mat bygger upp kroppen och reparerar den, håller den lagom slank och motverkar olika sjukdomar.

Kosten

Genom maten tillförs kroppen vätska, energi och alla de näringsämnen som behövs för uppbyggnaden av celler, för energiproduktion och för reglering av olika processer i kroppen. Slarvar man med detta förlorar man successivt det som finns upplagrat, vilket leder till avmagring. Äter man däremot mer än vad som förbrukas lagras överskottet främst som fett, vilket leder till viktökning. Man ska försöka hitta en balans mellan vad man äter och vad man förbrukar.

Aptiten är ofta ett bra mått på hur mycket man behöver stoppa i sig. Däremot är man kanske inte alltid så noga med vad maten innehåller. Innehållet styrs gärna av vad som är gott och inte vad som är nyttigt. Saft, bullar och godis är ingen bra mat. Det mättar men innehåller knappast de näringsämnen som kroppen behöver.

Att använda sig av tallriksmodellen är ett sätt att få en bra sammansättning av maten. Lär man sig att ta mat i de här proportionerna får man automatiskt rätt mängd av de näringsämnen man behöver.



Goda matvanor är viktiga om man ska må bra och orka med att träna ordentligt. Här följer några tips:

- Öka mängden fibrer i maten.
- Lägg upp mat enligt tallriksmodellen.
- Dela upp matintaget på tre huvudmål under dagen.
- Ät långsamt och tugga ordentligt.
- Vänta 1,5-2 timmar innan du tävlar eller påbörjar hård fysisk aktivitet.
- Drick mycket vatten, särskilt om du svettas mycket i samband med träning eller tävling.



Doping

Doping är fusk, fegt och farligt och strider mot idrottens idé om "fair play".

Alla idrottsmän och kvinnor är skyldiga att lämna ett urinprov om de blir kallade till en dopingkontroll. Om man vägrar eller försöker smita anses det vara detsamma som om man lämnar ett positivt prov. Som idrottare är man skyldig att känna till om ett preparat man tar finns med på dopinglistan. Fråga din läkare eller på närmaste apotek.

Vissa personer är beroende av sin medicinering för att kunna leva ett normalt liv. Detta kan leda till konflikt i de fall då medicinen i fråga är klassad som doping. I dessa fall finns möjligheten att söka dispens för sin medicinering och detta kan göras hos Svenska Skyttesportförbundet.

Droger

Idrott och alkohol hör inte ihop. I tränings- och tävlingssammanhang är det helt förkastligt. Alkoholen försämrar prestationsförmågan genom att påverka omdömet, sänka reaktionshastigheten och minska precisionen i samspelet mellan nerver och muskler. Effekten på psyket är trötthet och nedstämdhet. Dessutom bör man tänka på att effekterna sitter i så länge alkoholen finns kvar i kroppen, alltså även dagen efter.

Nya undersökningar visar glädjande nog att alkoholbruket bland idrottande ungdomar har minskat och ligger under genomsnittet. Låt oss alla hjälpa åt för att behålla det så. Kanske går det till och med att förbättra statistiken ytterligare.

Vid tobaksrökning får man i sig nikotin, koloxid och tjära. Rökning är vanebildande och effekterna av den är höjd puls, försämrad kondition och problem med luftrörens slemhinnor, vilket i sin tur kan leda till lungcancer. Vad man inte tänker på är att passiv rökning, när man andas in tobaksrök utan att röka själv, medför samma effekter som om man hade rökt på riktigt.

Även snusning är vanebildande och det blir allt vanligare med snusning inom idrotten. Kanske tror många att de klarar sig från skadeverkningar, men så är inte fallet. Nikotinets effekter är till och med mer uttalade vid snusning än vid rökning. Dessutom irriteras tandkött och munslemhinna av snuset. Långvarigt bruk kan också leda till tandlossning.



SVENSKA SKYTTESPORTFÖRBUNDET

www.skyttesport.se

E-post: office@skyttesport.se | Tel: 08-699 63 70