

3. fejezet

Biztonság

A kezdő íj fegyver is, és mint ilyet óvatosan kell, hogy kezeljük. Ezért bármely klub vagy társaság, ami kezdő íj oktatással foglalkozik a biztonságra is hangsúlyt kell, hogy fektessen, a következő részletek szerint:

- 3.1. Tervezés
- 3.2. Csoport biztonsága
- 3.3. Egyéni biztonság
- 3.4. Pálya etikett

3.1. Tervezés

3.1.1. Terület/épület

Pár fontos dolog, amit ellenőriznünk kell egy lövész területen:

- Vizsgáljuk át a gyakorló- és játéktereket veszélyforrások (árkok, tárgyak, stb.) után kutatva minden sorozat előtt;
- A céltáblát erősen kell rögzíteni, így nem dőlhet el
- Tartsuk az összes nézőt a lövonal mögött. Azon kívül, hogy ez az egyetlen biztonságos hely számukra az edző is nagyobb látóteret kap. Különösen figyeljünk a fiatal nézőkre;
- Kültéri pályákon hagyni kell egy megfelelő nagyságú biztonsági zónát az eltévedt nyilaknak, legfőképpen azoknak, amelyek a célon túl szállnak. A védelem a cél mögött elengedhetetlen. Három módszer létezik ilyen jellegű biztonsági mechanizmus biztosítására:
 - Egy kerítés, melynek magassága fordított arányban változik a távolsághoz képest. 3,5 méter a megfelelő kezdő szakaszban;
 - Egy céltábla ugyanazon feltételekkel, mint a kerítés
 - Egy minimum 30 méter hosszú biztonsági zóna a kezdő szakaszban megfelel, ha a föld füves és homokos. Ha nem, akkor egy sor szalmabála vagy egy fa szegély szükséges.
- Beltéri pályákon zárjuk le az összes bejáratot, ami a lövönallal egybe esik, vagy vele szembe van, de vigyázzunk, hogy az ne a vészkijárat legyen. Korlátozzuk az emberek mozgását a lövési területen.;
- Beltéri pályán a fal és oszlop védelme elengedhetetlen a cél felett és alatt: hogy csökkentjük a nyilak visszapattanásának esélyét, hogy megvédjük a falat az eltévedt nyilaktól, és hogy megóvjuk a nyilakat. A nyíl megállító hálót gyakran használják erre a célra, a felszereléséről bővebben a „**Épületek – eszközök**” fejezetben olvashatnak. A háló nemcsak demonstráció közben, de a gyakorlás során is hasznosan szolgál.
- Íj állványok segítségével megszűnik annak esélye, hogy valaki rátapos a felszerelésre, ami kárt és sérülést okozhat.

3.1.2. Terv vészhelyzet esetére

Habár a komoly sérülések vagy balesetek ritkák készen kell állni arra, hogy ezeket kezeljük. Első lépésként, egy alapszintű elsősegély és újraélesztés tréning elegendő biztosságot és tudást ad, hogy a vészhelyzet esetén hatékonyan járjunk el.

Fejlesszünk ki egy vészhelyzeti tervet és foglaljuk írásba, hogy mindenki tisztában legyen a saját felelősségével. Helyezzük ki egy látható helyre és tartsunk egy másolatot az elsősegély felszerelésünkben is.

A két kulcsfontosságú ember, aki a tervet véghez viszi a „felelős” és a „telefonos”.

A felelős:

Az legyen felelős, aki a legjártasabb az elsősegélynyújtásban és a vészhelyzeti procedúrákban. Ez az ember:

- Tudja, hogy milyen vészhelyzeti felszerelések állnak rendelkezésre az épületben;
- Létrehoz, hogy egy irányított és biztonságos környezetet;
- Felméri és kezeli a sérült személyt;
- Irányítja a többieket míg a orvosi segítség nem érkezik;

A telefonos:

Ez az ember:

- Rendelkezik a vészhelyzet esetén hívandó számok listájával és tud az épületben/környéken található telefonokról;
- Segítséget hív
- Be-és kivezeti a mentőöket az épületből

Egy elsősegély felszerelés fenntartása ajánlott a kisebb sérülések esetére.

Elsősegély felszerelés:

Az elsősegély főszabálya sportsérülések esetére

P Pihenés

J Jég a sérülésre és a gyulladás megelőzésére

Ny Nyomás, hogy megakadályozzuk a vér sérült területre jutását

E Emelés a gravitáció hatásainak csökkentésére és a duzzadás megelőzésére

Ígyhát rendelkezünk kell valamilyen **sprayvel**, kötszerrel, gyógyszerrel és sima fájdalomcsillapítóval. Egy alap elsősegély felszerelésnek tartalmaznia kell a következőket:

- Lekerekített végű vagy sebész olló
- Biztosító tű különböző méretekben
- Kötszer – krepp és kerek különböző méretekben (kérdezze gyógyszerészét)
- Cink oxid sebkötés a kötések biztosításához és az ízületek kötözéséhez
- Géz-és pamutkötés, pamut pamacsok, törölő kendő
- Elastoplast sebtapasz
- Fertőtlenítő - betadin
- Ortopédiás habszivacs/filc (alakra vágható)
- Jégtasak vagy **hűtő spray** (kérdezze gyógyszerészét)
- Petroleum zselé (Vazelin)
- Paracetamol tabletták/ Ibuprofen tabletták gyulladás- vagy fájdalomcsökkentésre
- Szem tapasz
- Rovarriasztó
- Törölköző
- Latex kesztyű

- Plasztik zacskók
- Apró telefonhoz
- Elsősegély útmutató

Bizonyosodjunk meg róla, hogy mindig van valaki a közelben, aki ért az elsősegélyhez. NE legyen semmi a felszerelésünkben, amit az elsősegélynyújtó nem tud használni. Emlékezzünk, hogy az elsősegély nem véletlenül ELSŐSEGÉLY – ne féljünk orvosi segítséget kérni, ha a sérülés nem kicsi.

Bizonyosodjunk meg róla, hogy mindenki tudja, hol tartjuk az elsősegély felszerelést.

NE nyúljunk az elsősegély doboz tartalmához, hacsak nem elsősegélynyújtásról van szó. Amennyiben használjuk a felszerelést a felhasznált tartalmat ne feledjük minél hamarabb pótolni. Rendszeresen ellenőrizzük a tartalmat, és ne feledjük lecserélni őket, ha lejártak.

Mikor jégtasakot használunk mindig legyünk benne biztosak, hogy a jeget nem közvetlenül a bőrre nyomjuk, ha hosszabb időre alkalmazzuk, mivel ez sérülést okozhat. A tört jeget egy kisebb törölközőbe vagy ruhadarabba tegyük.

Íjász terep:

Rajzoljunk egy részletes tervrajzot a terepről, ahol az íjász órák lesznek. Jelöljük a telefonok, az elsősegély szoba helyét és az orvosi személyzet követendő beosztását sürgős esetekre és minden más adatot, amit fontosnak látunk.

3.2. Csoport biztonsága



Minden lövészetet egy edzőnek vagy egy kijelölt embernek kell felügyelnie, akinek feladata a csoport lövészetének irányítása. Ő jelzi a lövészet kezdetét és végét, mikor az íjászok a céltáblához mehetnek, hogy nyilaikat kiszedjék. Három vagy több sípszó (például) a lövészet azonnali befejezését jelenti valamilyen váratlan esemény miatt. Bizonyosodjunk meg róla, hogy megfelelő felügyelettel rendelkezünk. Törekedjünk az 1:6 edző íjász arányra (maximum 1:12)

Semmilyen körülmények között nem lőhet senki, ha valaki a céltáblák közelében tartózkodik. A nyilak lepattanhatnak a célról vagy letérhetnek a pályájukról. A lövonalnak egyenesnek kell lennie nem lépcsőzetesnek. Ha a csoportban az íjászok nem ugyanolyan távolságra lőnek,

akkor a legbiztonságosabb megoldás, egy lövonal kijelölése és a céltáblák különböző távolságba helyezése.

- Minden íjásznak a vonal felett kell állnia terpeszállásban vagy mindkét lábával a vonalon lövés közben és miután végeztek 5 métert hátra kell lépniük.
- A nyilat csak akkor szabad az idegre helyezni, ha az íjász már a vonalon áll és a szabad jelzés megtörtént
- Az íjások csak már a vonalnál állva húzhatják fel az íjaikat. Az íjat tartó kéz nem lehet feljebb, mint a feszítő és nem szabad átlósan feszíteni (egy olyan cél felé, ami nem egyenesen előtte van)
- Az íjakkal és nyilakkal óvatosan kell bánni mikor már a lövonalon állunk, hogy megelőzzük a másik íjász megsebesítését. Bármilyen váratlan kontaktus egy íjással, aki már teljesen kifeszített rontott lövéssel végződhet, ami balesetet okozhat.
- Az íjász nem feszíthet míg megzavarhatja a mellette lévőket a lövésben. Ajánlatos az íjat függőlegesen tartani, mivel bármilyen horizontális kidőlés - legyen az jobbra vagy balra - zavarhatja a másik íjászt..
- A tegez biztonságosabbá teszi az íjászatot, mivel az íjásznak nem kell a kezében cipelnie a nyilait. Valószínűleg tapasztalta már a kezdők végtelen képzelőerejének gyümölcseit: kardozás, nyíldobálás. Lehet hogy ezek a játékok viccesek, de ugyanakkor veszélyesek is. Ezért ne ösztönözzünk ilyesfajta cselekedeteket és biztosítsunk tegez.

Néhány egyéb fontos dolog a csoport biztonsága érdekében:

- Ha nem elég hangos a hangunk használjunk sípot már az első leckék alkalmával. Ez a legbiztonságosabb és fegyelemre nevel;
- Tervezzük és szervezzük az edzéseket tudatosan ügyelve a biztonságra. Az íjásokat biztonságos távolságra helyezzük egymástól;
- Rendszeresen ellenőrizzük íjászaink felszerelésének állapotát. Azonnal szereljük meg, vagy cseréljük le a már elhasználódott felszerelést;
- Biztosítsuk az íjások számára, hogy senki ne zavarhassa-, vagy érinthesse meg hirtelen;
- Ha egy nyíl leesik a vonal elé az íjásznak meg kell várnia míg a mellette levők lőttek és csak azután veheti fel a nyilat. Bármely nyíl, amely a láb(ak) vonalról történő elmozdítása nélkül nem szereshető vissza csak akkor vehető fel, ha a lövészetnek vége.
- Vigyázni kell, hogy mikor valaki a célból egy nyilat távolít el ne álljon mögötte senki. A hirtelen kirántott vessző ugyanis a mögöttünk állókat megsebezheti. Az íjásznak a cél mellett állva kell a nyilakat kiszedni;
- Győződjünk meg róla, hogy egy ember mindig áll a céltábla előtt míg a többiek az elveszett nyilakat keresik. Ha nincs elég ember a csoportban, akkor az íjat kell a cél elé keresztbe letenni, jelezve ezzel a többieknek, hogy a cél foglalt;
- Biztosítsd az íjászaid biztos hazajutását.

3.3. Egyéni biztonság

Számos íjász nem tulajdonít elég figyelmet saját biztonságának miközben az íjász felszereléssel foglalkozik. Nézzünk néhány jellemző példát figyelmetlenségre, amelyek sérüléshez vezethetnek:

- Az íj ajzása, ha rosszul csinálják, akár súlyos sérüléssel is járhat. Az íjat az első sorozat előtt kell felajzni;
- Az íj eleresztése anélkül, hogy nyíl lenne az idegen;
- Sérült felszerelést, mint például görbe íjkar, repedt íj vagy nyíl, törött vesszővég (nock), szakadt toll, laza hegy...azonnal cseréljük le. Ne használjunk semmilyen sérült felszerelést! Az ideget cseréljük, ha az kirojtosodott, vagy megkopott. A kar- és ujjvédőnek (tab) illenie kell a viselőjére, és nem lehet szakadt;
- A rövid nyilak halálosak. Ha túlfeszítik éppen elengedés előtt eltalálhatják az íjat és eltörhetnek vagy átmehetnek az íjász kezén;
- A bemelegítés hiánya. Hajtsunk végre megfelelő bemelegítő gyakorlatokat minden sorozat előtt.
- Az íjásznak nem szabad futnia miközben az íjat a kezében tartja. Ha nincs tegezük akkor a kezükben lévő nyilakat mindig lefelé kell tartaniuk. Egy tegez csökkenti a sérülés vagy károsodás lehetőségét, ha az íjász elesik;
- Elengedéskor a húr útjába ne kerüljön a fej, orr, szemüveg; női íjásznál a mellkas vonala;
- Mikor a cél felé közeledünk vigyázzunk, hogy ne lépjünk a földből vagy a célból kiálló nyilakba. A vesszővég nagyon hegyes. Vegyünk föl minden ilyen nyilat a földről bárki is a gazdája;
- Különösen figyeljünk azon sportolókra, akik egy betegségből vagy sérülésből épülnek fel, legyünk tisztába képességeikkel;
- Szedjünk fel minden elveszett nyilat, hogy elkerüljük mások sérülését

Ruházat

Legyünk biztosak, hogy a következő esetek nem állnak fel, hogy az idegnek szabad útja legyen, legfőképpen az íjász öltözékére figyeljünk:

- Nagy, kigombolt vagy laza öltözék, amely elkaphatja a húr a vállnál, mellkasnál vagy a kéz valamely részén;
- A ruhának illenie kell. Ha az íjász laza ruhában van akkor azt meg kell szorítani. Ha a húr ruhához ér elengedéskor horzsolást és a nyíl röppályájának megváltozását okozhatja;
- Viseljünk megfelelő öltözetet, hogy melegen tartsuk magunkat;
- Ellenőrizzük, hogy senki se visel semmilyen ékszert, órát, karkötőt, nyakláncot, satöbbit, amelyek sérülést okozhatnak nekik vagy másoknak
- A hosszú hajat felkötni. A sapkákat megfordítani. A mellkas zsebek védelme és kiürítése. A kötések eltüntetése. Rövid ujjak feltűrése.
- Stabil lábbelit – lehetőleg sportcipőt – viseljünk a pályán. Lapos talp szükséges a lövéshez.

3.4. Felszerelés meghibásodásának megakadályozása

Figyeljünk azokra a nyilakra, amelyek nem fúródnak teljesen a célba, kilógnak abból. Ahogy észrevesszük, azonnal ki kell szedni. Azok az íjászok, akik arra a célra lőnek, abba kell, hogy hagyják a lövészetet mivel:

- Az újabb nyíl eltalálhatja a lógó nyilat ezzel károsítva azt;

- Az újabb nyíl eltalálja a célt, amelyből így kiesik a lógó nyíl ezzel nem ér pontot a játékban/ fordulóban.

Azonnal értesítsenek, ha ilyen történik, így leállíthatjuk a sorozatot, a céltáblához mehetünk, pontozzuk le (ha lehetséges), szedjük ki és folytassuk a sorozatot.

3.5. Pálya etikett

Miközben tart a lövészet az íjásznak mindig tisztában kell lennie a többiek jogaival és érzéseivel. Sokféle íjász létezik: míg néhányan örömjászkodnak mások nagyon is komolyan veszik a sportot.

- A lövészet közben ne beszéljünk;
- Csak az edző tehet megjegyzést egy éppen lövő íjászra;
- Biztató megjegyzéseket tegyünk szarkasztikus helyett;
- Ne zsörtölődjünk saját lövésünkön, mivel ez akár a többieket is zavarhatja;
- Ha problémánk van lépünk hátra és jelezzük az edzőnek; ne zavarjuk a többi íjászt;
- Ha befejeztük a lövészetet, lépünk hátra a vonaltól, hagyjuk a többieket nyugodtan befejezni az övéket;
- Előzetes beleegyezés nélkül ne nyúljunk senki felszereléséhez;
- Más íjász nyilait ne szedjük ki a célból, hacsak nem kértek meg rá;
- Tiszteljük más nyilait a célban;
- Őszintén pontozzunk;
- Mindenek felett legyünk sportszerűek;
- Figyeljünk és működjünk együtt a klub tisztviselőivel, akik a munkájukat végzik;
- Jelentkezzünk néhány feladatra, például: céltáblák leszedése, ponttáblázatok beszedése stb;
- Az az íjász, aki nem ért egyet az edzővel, a klub működésével vagy a klub szabályaival...az vegyen részt a legközelebbi gyűlésen, ahol elmondhatja véleményét. Ne zavarja meg mások oktatását; a klubtagok edzését;
- Ha tanácsot kérnek tőlünk, ne vegyük át az erre illetékes ember szerepét;
- Semmiféle alkoholt sem szabad a pályán fogyasztani. Bárki, aki alkoholos befolyásoltság alatt áll azonnal kizárandó;
- A dohányzás tilos mindenhol kivéve a dohányzásra kijelölt területeket;

Vészhelyzeti Tervezet

Írász szakág: _____

Hely: _____

Telefonszámok:

Vészhelyzet: _____ Mentők: _____

Vezető: _____ Rendőrség: _____

Telefonos: _____ Tűzoltóság: _____

Létesítmény: _____ Kórház: _____

Részletes helyi adatok (a vészhelyzet esetén kiszálló szervezeteknek átadandó információk)
