

# Handbok

# Orienteringsskytte



Version 1.1 Reviderad ej fastställd

# Förord och läsanvisning

Syftet med handboken är att lära känna sporten.

Handboken ger en allmän beskrivning av orienteringsskytte som sport, vapenhantering, punktorientering, tävlingsarenan samt några förslag på övningar.

Orienteringsskytte handboken riktar sig till aktiva tävlande, ledare i föreningar eller tävlingsarrangörer och andra intressenter.

Handboken är ett levande dokument som uppdateras kontinuerligt.

Aktuell version finns alltid utlagd på Svenska Mångkampsförbundet (SMKF) orienteringsskyttesektions hemsida under fliken Reglementen och handböcker.

Handboken ersätter inte gällande reglementen utan ska läsas parallellt med dessa. Vid motstridiga uppgifter eller tolkningsproblem gäller Reglemente för Orienteringsskytte vilken även den finns utlagd på SMKF orienteringsskyttesektions hemsida.

Ändringsförslag skickas till [info@orienteringsskytte.se](mailto:info@orienteringsskytte.se)

## Allmänt

Orienteringsskytte är en idrott inom Mångkampsförbundet där man kombinerar orientering och skytte. Orienteringsskytte heter i internationella sammanhang *biathlonorientering* och varje år genomförs nationella mästerskap för alla klasser, samt världsmästerskap i junior-, senior- och veteranklass.

I Orienteringsskytte finns tävlingsklasser från herrar/damer HD10 upp till HD75 under normala förhållanden och svårighetsgrad på orienteringen följer normal orienterings nivåer. För skytte används kulgevär av typen .22 long. Tävlingsarrangör kan dock välja att i de lägre klasserna, HD10-14, använda luftgevär. Ungdomsklasser skjuter liggande skjutserier, medan man i juniorklasser och äldre klasser skjuter både liggande och stående skjutserier. Antalet skjutserier beror på tävlingsgren.

Orienteringsskytte avgörs i flera olika grenar/distanser; klassisk distans, masstart, sprint och stafett. Utöver dessa kan varianter av de olika tävlingsgrenarna/distanserna erbjudas, beroende av tävlingsförhållanden. Orienteringsskytte kan även utövas vintertid, då med längdskidor under fötterna istället för orienteringsdubbar.

# Innehållsförteckning

<a href="#">Orienteringsskytte tävlingsgrenar</a>	5
<a href="#">Klassisk distans</a>	5
<a href="#">Sprintdistans</a>	5
<a href="#">Masstart</a>	5
<a href="#">Stafett</a>	5
<a href="#">Klassisk distans, vinter</a>	5
<a href="#">Stafett, vinter</a>	6
<a href="#">Orienteringsskyttets discipliner</a>	6
<a href="#">Fri orientering</a>	6
<a href="#">Punktorientering</a>	6
<a href="#">Skjutning/skytte</a>	6
<a href="#">Straff vid överträdelser mot tävlingsreglerna</a>	7
<a href="#">Vapenhantering och säkerhet</a>	7
<a href="#">Orienteringsskyttekortet</a>	7
<a href="#">Vapenlicens</a>	8
<a href="#">Europeiskt skjutvapenpass</a>	8
<a href="#">Vapnet</a>	8
<a href="#">Hantering av vapen vid resa, till och från tävling/träning samt övernattnig</a>	8
<a href="#">Bil</a>	8
<a href="#">Tåg</a>	8
<a href="#">Flyg</a>	8
<a href="#">Båt</a>	9
<a href="#">Hotell</a>	9
<a href="#">Annan övernattnig</a>	9
<a href="#">Ordlistor</a>	10
<a href="#">Redaktionell information</a>	11
<a href="#">Fotografier</a>	11
<a href="#">Bilaga 1. Salongsgevär .22 long</a>	12
<a href="#">Vapnets tekniska delar</a>	12
<a href="#">Justering av träffbilden</a>	13
<a href="#">Tumregel för omställning av riktmedel</a>	13
<a href="#">Anschutz justerskruvar</a>	13
<a href="#">Izmash justerskruvar</a>	14
<a href="#">Bilaga 2. Skjutställning och skjutning</a>	15
<a href="#">Skjutställning liggande skytte</a>	15
<a href="#">Skjutställning stående skytte</a>	16
<a href="#">Andning</a>	17
<a href="#">Riktmedel och riktning</a>	18
<a href="#">Avfyrning</a>	18

<a href="#">Efterriktning</a> .....	19
<a href="#">Bilaga 3. På tävlingsarenan</a> .....	20
<a href="#">Säkerhetsbestämmelser/ vapenhantering</a> .....	20
<a href="#">Tävlingsarenan</a> .....	21
<a href="#">Bilaga 4. Tips och träningsövningar</a> .....	24
<a href="#">Skjutplan under och innan tävling</a> .....	24
<a href="#">Skytteövningar</a> .....	26

# Orienteringsskytte tävlingsgrenar

Orienteringsskytte består av sex olika tävlingsgrenar varav fyra stycken genomförs under barmarkssäsong och två stycken under vintersäsong. Vid enklare arrangemang kan man modifiera tävlingsgrenarna för att underlätta tillgängligheten.

Under barmarkssäsong genomförs klassisk distans, sprintdistans, masstart och stafett. Under vintersäsong genomförs klassisk distans vinter och stafett vinter.

Riktlinjer för tävlingsgrenarna regleras i reglementet för orienteringsskytte.

## Klassisk distans

Klassisk distans innehåller alla discipliner som ingår i orienteringsskytte; punktorientering, fri orientering och skytte. Vanligt upplägg för tävlingsgrenen är punktorientering – skytte två serier à fem skott – fri orientering – skytte två serier à fem skott – målgång. Tidstillägg utöver ren tävlingstid ges för ej korrekt punktorientering samt för ej träffat skjutmål.

## Sprintdistans

Sprintdistans genomförs vanligtvis med följande upplägg; fri orientering – skytte en serie à fem skott – fri orientering – skytte en serie à fem skott. Direkt efter varje skjutserie löps eventuella straffrundor baserat på antalet ej träffade skjutmål. Tid i mål är sluttid.

## Masstart

Masstart genomförs vanligtvis med följande upplägg; gemensam start fri orientering med gafflade banor – skytte en serie à fem skott, därefter ytterligare tre slingor med fri orientering i gafflad bana och tillhörande skytteserie à fem skott. Direkt efter respektive skjutserie löps eventuella straffrundor baserat på antalet ej träffade skjutmål. Totalt fyra orienteringsslingor och fyra skjutserier à fem skott. Tid i mål är sluttid.

## Stafett

Stafett genomförs med två eller tre deltagare i varje lag. Stafetten är lik sprintdistansen, men skiljer sig åt genom att första löparen har gemensam start med övriga förstasträckslöpare, samt genom att löparna vid varje skjutserie har tre extra skott för att fälla de fem målen. Efter varje skjutserie löps eventuella straffrundor baserat på antalet ej träffade skjutmål. Stafettlöparna växlar till nästa löpare med kroppskontakt i angiven växlingszon. Tid i mål för hela laget är sluttid.

## Klassisk distans, vinter

Under vintersäsong genomförs den klassiska distansen med färre discipliner, samt med längdskidor. Vanligt upplägg för tävlingen är; punktorientering – skytte två serier à fem skott – skidslinga om minst 1000 meter – skytte två serier à fem skott. Tidstillägg utöver ren tävlingstid ges för ej träffade skjutmål. Tävlingsgrenen genomförs med klassisk längdskidteknik.

## Stafett, vinter

Stafett under vintersäsong genomförs likadant som stafett under barmarkssäsong med den enda skillnaden att man under vintersäsongen åker längdskidor med fri teknik under alla delmoment.

# Orienteringsskyttets discipliner

## Fri orientering

Grunden för den fria orienteringsdisciplinen är Svenska Orienteringsförbundets (SOFT) bestämmelser. Att notera är att högsta svårighetskrav vid orienteringsskytte är blå banor enligt SOFT' s banlägggarhandbok. För rekommenderade löptider se Reglemente för Orienteringsskytte.

## Punktorientering

Punktorientering är en orienteringsdisciplin som ställer höga krav på utövarens kartläsningsförmåga. På kartan är endast startpunkten markerad. Den aktive följer en snitslad bana med kontroller som sitter både i och utanför den snitslade banan, dessa kontroller skall den tävlande pricka in genom att sticka en nål genom kartan och signera med färgpenna. Vid felaktigt angivet nålstick vid kontroll straffas man med tidstillägg. Detta tidstillägg adderas till den aktives totala tävlingstid i resultatlistan.

Den tävlande får avvika maximalt 5 m från snitseln och endast förflytta sig i riktning framåt längs snitseln. Kontrollerna längs den snitslade banan är märkta med blå eller gul skärm. Vid blå skärm ska man på kartan markera med nålstick var kontrollen (blå skärmen) sitter. Vid gul skärm finns även en riktningsvisare/riktkäpp som pekar mot en orienteringsskärm på maximalt 400 meters avstånd, varvid man på kartan med nålstick markerar var orienteringsskärmen sitter. Varje nålstick ska signeras genom att man med färgpenna som finns vid kontrollen drar ett streck på baksidan av kartan från nålstickets hål till kontrollnumret. Tidstillägg ges för antal hela millimeter som den tävlande markerat kontrollen i terrängen fel på kartan. Maximalt tidstillägg motsvarar maximalt 10 mm/kontroll. Det är förbjudet att tala med medtävlande under hela punktorienteringsmomentet.

## Skjutning/skytte

Skyttedisciplinen i orienteringsskytte genomförs med gevär .22 long. I yngre klasser kan man ibland genomföra skyttedisciplinen med luftgevär. Dessa gevär tillhandahålls då av arrangören. Skjutavstånd med gevär .22 long är 50 meter och skytten skjuter mot självmarkerande mål. Vapnet är under alla andra tävlingsmoment förutom vid skjutmomentet placerat i vapenställ på arenan. Vid skjutmomentet bär skytten sitt vapen till skjutplatsen, genomför sin/sina skjutserier och bär sedan tillbaka vapnet till vapenstället innan nästa tävlingsmoment tar vid. Vid all förflyttning mellan vapenställ och skjutplats bär skytten vapnet i pipan med pipan riktad uppåt. Detta av säkerhetsskäl.

Skjutmomenten kan genomföras med liggande skytte eller stående skytte. Respektive tävlingsgren och åldersklass avgör vilken skjutställning skytten ska inta vid skjutmomenten. Detta regleras i Reglemente för Orienteringsskytte. Utförligare beskrivning av vapnet och skjutning återfinns i bilaga 1 och bilaga 2.

# Straff vid överträdelser mot tävlingsreglerna

Vid all träning och tävling ska ledare och aktiva uppvisa ”rent spel” mot andra aktiva, ledare och funktionärer. Varje brott mot tävlingsreglementet ska bedömas individuellt. Vid bedömningen av brott mot tävlingsreglerna ska tävlandes erfarenhet vägas in.

Tävlingsledarens beslut vid SM och Svenska Cupen kan överklagas till tävlingens jury. Juryns beslut kan överklagas till SMKFs styrelse. Överklagan ska i båda fallen ske skriftligt. Tillrättavisningar/bestraffningar ska rapporteras till SMKFs Orienteringsskyttesektion

Vid överträdelser mot tävlingsbestämmelserna kan tävlingsledaren besluta om:

- Varning
- Tidstillägg
- Diskvalificering

SMKFs Orienteringsskyttesektion styrelse kan besluta om:

- Avstängning

## Vapenhantering och säkerhet

Vid all verksamhet som bedrivs med vapen, oavsett vapentyp och ammunition, är säkerheten viktigast i alla moment.

Eftersom vapen och ammunition används i orienteringsskytte så är det av största vikt att alla, oavsett funktion, redan från första mötet med idrotten får den information och kunskap som krävs för att hantera vapen och ammunition på ett säkert sätt.

På skjutbanor kan olika bestämmelser kring skjutning gälla. Därför är det viktigt att ta del av de bestämmelser som finns på den skjutbana där träning/tävling ska bedrivas.

Vapnet får endast bäras till och från skjutvallen i pipan eller i vapenfodral. Vid all skjutning ska det finnas en avdelad skjutledare. Ensam skytt på skjutbanan vid träning agerar själv som skjutledare. Skjutledaren är skyldig att ta del av skjutbanebestämmelser för aktuell skjutbana och följa dessa.

Ammunition får fyllas på i magasinerna på skjutvallen.

Observera att vapnet endast får laddas när skytten är på sin skjutplats och pipan är riktad mot skjutmålet.

## Orienteringsskyttekortet

SMKF Orienteringsskyttesektion har påbörjat ett arbete att ta fram Orienteringsskyttekortet vilket är ett bevis på att du som utövare bland annat behärskar vapenhantering, kan säkerhetsbestämmelser och övriga bestämmelser kring skyttet samt är godkänd på skriftligt prov.

## Vapenlicens

Vapenlicens krävs för att en person ska få äga ett vapen. Denna söks hos och utverkas av polisen. För att erhålla vapenlicens ska personen ha fyllt 18 år. I undantagsfall kan personer i åldern 15–17 år erhålla licens. Hur ansökan går till framgår av Polisens hemsida.

## Europeiskt skjutvapenpass

Europeiskt skjutvapenpass är personligt och tillhör det vapen som du som utövare har licens för. Skjutvapenpasset söks hos den polismyndighet där du sökte licens för ditt vapen. Skjutvapenpasset gäller inom EU, Schweiz och Norge och är giltigt i 5 år. Skjutvapenpass medtas av den aktive vid träning/tävling i utlandet där eget vapen medtages.

## Vapnet

Orienteringsskytte genomförs med gevär .22 long. Andra vapentyper kan förekomma, exempelvis luftgevär i yngre åldersklasser, men huvudvapentypen är .22 long.

.22 long är ett salongsgevär av kaliber 22 och vapnet är detsamma som används vid skidskytte. Utvecklingen går mot utökat användande av elektroniskt skytte, vilket i nuläget endast används vid så kallade propagandaevenement och prova-på-OL-skytte. Elektroniskt skytte kan med fördel användas för träningsskytte inomhus eller hemma.

Mer detaljerad beskrivning av salongsgevär .22 long återfinns i bilaga 1.

## Hantering av vapen vid resa, till och från tävling/träning samt övernattning

Grundregeln är att alltid ha vapnet under uppsikt och delat när det inte är inlåst i vapenskåp. Vital del (slutstycket) urtaget.

### Bil

Vid resa med bil ska vapnets vitala del (slutstycket) tas med då bilen måste lämnas. Vapnets huvuddel ska förvaras väl gömt, i om möjligt låst låda, och bilen ska vara låst då bilen lämnas.

### Tåg

Vid resa med tåg ska vapnets huvuddel förvaras i låda eller fodral i kupén. Om kupén lämnas tas vapnets huvuddel med om inte betryggande bevakning kan ordnas. Vapnets vitala del ska alltid tas med. Regler hos resebolaget kan förekomma för resa med sportvapen, kontrollera därför med resebolaget vad som gäller för din resa.

### Flyg

Vid resa med flyg bör vapnets huvuddel förvaras i vapenlåda vilken checkas in som specialbagage. Vapnets vitala del checkas in som specialbagage i annat kolli än vapnets huvuddel. Anmäl redan vid bokning av biljetten att sportvapen medförs. Reglerna varierar mellan flygbolag och land. Kontrollera därför vid bokningen vad som gäller för din resa.



## **Båt**

Vid resa med båt ska vapnets huvuddel förvaras i låst hytt och vapnets vitala del medföras när hytten lämnas eller förvaras i fartygets reception eller hos fartygsbefäl. Kontrollera vid bokningen vad som gäller för det rederiet du reser med.

## **Hotell**

Vid övernattnig på hotell förvaras vapnets huvuddel inlåst och vapnets vitala del medförs när rummet lämnas alternativt låses in i "hotel safe" eller liknande utrymme. Tänk på att hotellpersonal kan ha tillgång till ditt hotellrum för eventuell städning när du lämnat rummet.

## **Annan övernattnig**

Vid övernattnig på annat sätt där det inte är möjligt att låsa in vapnets vitala delar i säkerhetsskåp eller liknande så ska alltid vapnets vitala del vara urtagen. Vapnets huvuddel, vital del samt ammunition ska separeras och får inte förvaras på samma plats. Försök gömma vapnet så att det inte syns utifrån. Lämnas övernattningsutrymme tas alltid vital del med.

# Ordlistor

## Ordlista skytte

Centrumlinje	Tänkt linje mitt i pipan
Fylla på magasin	Magasinen fylls på med ammunition. (endast på skjutvallen)
Kulfång	Området bakom målen som fångar upp kulorna.
Ladda	Magasin stoppas i vapnet och mantelrörelse genomförs. (Detta får endast ske när skytt befinner sig på sin skjutplats och vapnet är riktat mot skjutmål)
Måltavlor	Inskjutningstavlan utgörs oftast av tjockare papp. Tävlingstavlan utgörs av metall.
Nollinställning	Inställning på vapnets riktmedel anpassad för vindstilla och bra skjutljus.
Nollställning	Avslappnad skjutställning till vilken kroppen återkommer efter varje skott
Patron ur	Slutstycket öppnas, magasinet tas ur och kontroll att ingen patron finns i loppet, blindavfyrning utförs.
Rekyl	Rekylen är då geväret stöter tillbaka mot axeln när skottet avlossas. Skyttens kropp ska ta upp rekylen.
Skjutbana	Området med skjutvall, mål och kulfång.
Skjutplats	Den plats varifrån skytten avfyrar sitt vapen mot målet
Skjutvall	Ett antal skjutplatser i anslutning till varandra inklusive vapenställ
Säkerhetskontroll	Kontroll att det inte finns någon patron eller tomhylsa i loppet, magasinen och hållaren för extra skott ska vara tömda. Säkerhetskontroll genomförs vid packning av vapnet i vapenfodralet, vid in- och utpassering till/från skjutvallen.
Vapenfodral	Emballage i vilket vapnet ska förvaras i vid transporter.
Vapenställ	Ställ på skjutvallen där vapnen ska förvaras då skytten inte brukar vapnet på skjutplatsen
Vital del	Del av vapnet som är nödvändig för att avfyring ska kunna ske. Gevärets vitala del är slutstycket. Utan slutstycke omöjliggörs laddning och avfyring av vapnet.
Vänthage	När ingen ledig skjutplats finns på skjutvallen, stämplar man in och stämplar. Väntetiden dras av på totaltiden.

## Ordlista Punkt-OL

Blå skärm.	Markerar kontroll i banan.
Gul skärm:	Markerar kontroll utanför banan. Upp till 400 m bort ifrån där du står.
Hage:	Ett avgränsat område vid respektive kontroll. Du får inte lämna hagen förrän du signerat ditt nålstick.
Nålstick:	Sticket som du som tävlande gör igenom kartan för att markera respektive kontroll.
Riktkäpp/riktningsvisare:	En stolpe/käpp med en tvärslå som visar riktningen mot skärm som markerar kontrollföremålet.
Signera:	Det streck som förbinder nålsticket med den kontrollsiffran som nålsticket avser.
Snitsel:	Plastband av tre olika färger som markerar Punkt-OL- banan.

# Redaktionell information

Ett speciellt tack riktas till aktiva orienteringsskyttar som delgett oss konstruktiva kommentarer.

Redaktör och skribenter ur SMKFs Orienteringsskyttesektion; Per Andén, Björn Borg, Hans Mandahl, Hans Wickbom och Sara Johansson

Handboken ursprungsuppfördes 2011 och har redigerats och uppdaterats 2020.  
Handboken ska ses som ett levande dokument varför förslag på förbättringar eller ändringar mottages tacksamt!

## Fotografier

De flesta fotografier i handboken är tagna av Per Andén & Johan Lidström.

Bilder i bilaga 1 ur Skidskytteförbundets handbok.

Bild på ”tumjustering” har Hans Mandahl tillfört.

Bild på Izmash justering hämtad från företaget Larsens hemsida.

# Bilaga 1. Salongsgevär .22 long

Bilden nedan visar de olika delarna på vapnet

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 1. Bakkappa                                | 8. Stock, Kolv                    |
| 2. Kindstöd                                | 9. Pistolgrepp                    |
| 3. Diopter (kan vara försedd med snöskydd) | 10. Avtryckare                    |
| 4. Låda                                    | 11. Slutstycke med repeteringsarm |
| 5. Magasin                                 | 12. Magasinhållare                |
| 6. Korntrumma                              | 13. Pipa                          |
| 7. Krok                                    | 14. Snöskydd                      |

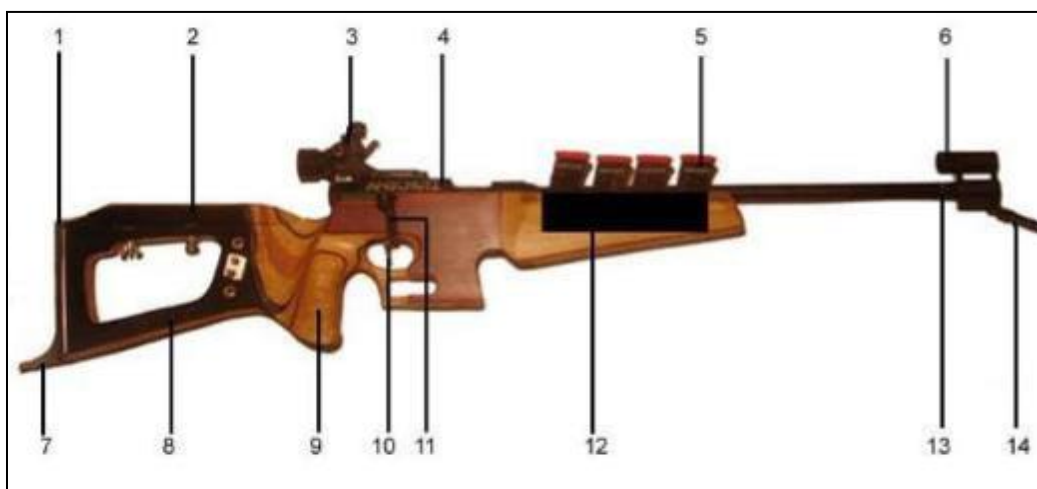


Bild 1-1 Salongsgevär .22 long

## Vapnets tekniska delar

Salongsgevär .22 long har två stora tillverkare, Anschütz och Izhmash. Nedan visas mekanismen för de två olika tillverkarnas vapen.

### Mekanismen för Anschütz

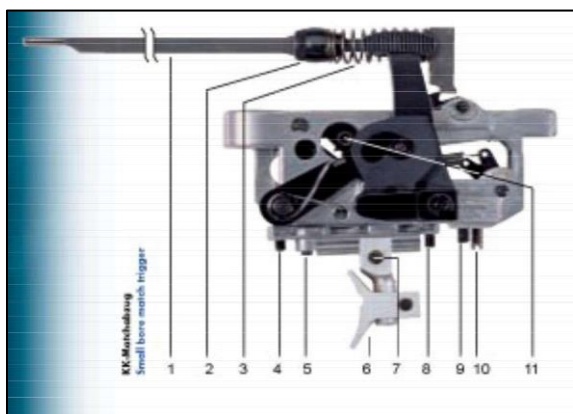
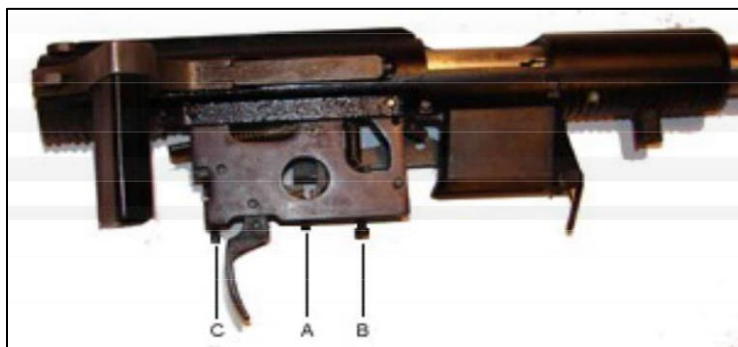


Bild 1-2 Mekanismen för Anschütz

- 4 Justerskruv för förtryckslängd
- 5 Justerskruv släptryck
- 8 Justerskruv avtryckarstopp
- 9 Justerskruv förtrycksvikt
- 10 Justerskruv avtrycksvikt

## Mekanismen för Izhmash



- A: Justerskruv för släptryck
- B: Justerskruv för avtrycksvikt
- C: Justerskruv för förtryckslängd

Bild 1-3 Mekanismen för Izhmash

## Justering av träffbilden

Med hjälp av diopterns båda justerskruvar kan man justera träffbilden. Varje ”snäpp” på dioptern motsvarar 3 mm förändring av träffbilden. Toppskruven på dioptern flyttar träffbilden i höjded medan sidoskruven flyttar träffbilden i sidled.

## Tumregel för omställning av riktmedel

Tumregeln nedan brukar vara användbar vid omställning av riktmedlen, dock är dess tolkning beroende av vilken typ av salongsgevär skytten har.

Anschutz justerskruvar är högergängade och fungerar som ”vanliga” skruvar. Izhmashs justerskruvar är däremot vänstergängade.

För Anschutz gäller tumregeln för HÖGER hand:

Om träffbilden önskas flyttas i tummens riktning vrids justerskruven i fingrarnas riktning.

För Izhmash gäller tumregeln för VÄNSTER hand:

Om träffbilden önskas flyttas i tummens riktning vrids justerskruven i fingrarnas riktning.

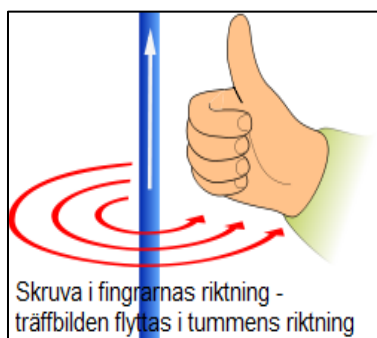


Bild 1-4 Tumregel för justering av träffbilden, höger hand

## Anschutz justerskruvar

På respektive justerskruv finns det bokstäver samt pilar som kan vara till hjälp.

På justerskruven står det tyska ordet ”bei” som betyder ”vid”. Samt följande bokstäverna:

H – Hoch = högt. Om träffbilden sitter högt. Skruva i pilriktning ”H”. Då sänks träffbilden.

T – Tief = lågt. Om träffbilden sitter lågt. Skruva i pilriktning ”T”. Då höjs träffbilden.

R – Rechts = höger. Om träffbilden sitter till höger. Skruva i pilriktning ”R”. Då flyttas träffbilden åt vänster.

L – Links = vänster. Om träffbilden sitter till vänster. Skruva i pilriktning ”L”. Då flyttas träffbilden åt höger.



Bild 1-5 Dioptern med bägge justerskruvarna. Toppskruven. Sidoskruven

### Izmash justerskruvar

Om du vill höja träffbilden (opp) skruvar du på toppskruven på dioptern enligt bilden. Om du vill sänka träffbilden skruvar du åt andra hållet.

Om du vill flytta träffbilden åt höger (hoyre) skruvar du på sidoskruven på dioptern enligt bilden.

Om du vill flytta träffbilden åt vänster skruvar du åt andra hållet.



Bild 1-6 Izmash diopter med justerskruvar

Denna bild kan med fördel kopieras och klistras fast på snöskyddet på dioptern.

## Bilaga 2. Skjutställning och skjutning

Skjutning ska ske under kontrollerade former och för bästa resultat krävs att skytten är fokuserad, har tränat mycket och genomför varje skott på samma sätt varje gång. Mantrat "ett skott i taget" är välkänt inom orienteringsskyttesfären och står för att skytten alltid ska genomföra varje skott fullt ut innan fokus övergår till nästa skott. Detta sker sedan momentvis genom hela skytteserien. Flera pusselbitar ska falla på plats för att skytten ska prestera en bra skjutserie.

Skjutställning, andning, riktning, avfyrning, och efterriktning är viktiga grundpelare i ett bra skytte. Ordramsa "SARA-E"

När du har hittat en avslappnad skjutställning till vilken kroppen återkommer efter varje skott, har du hittat din så kallade "Nollställning".

Nedan ges exempel på rekommenderade skjutställningar samt hur skytten bör andas, rikta och genomföra avfyrning. Exempelen bör ses som vägledande, varje skytt behöver lära sig sin egen metodik för sitt skytte.

Ta gärna hjälp av en erfaren skyttekollega eller medtävlade för att förbättra din skjutställning!

### Skjutställning liggande skytte

Skytten bör i alla avseenden vara avslappnad och undvika muskelspänning. Armrem får användas och de allra flesta skyttar använder denna då den ger ökad stabilitet. Skjutställning i "militär teknik" med uppdraget ben (bild 2.1) eller i "skidskytteteknik" med båggen ben utfällda (bild 2.2) är individuellt och en smaksak.

Högerskytt: Högerskytten bör eftersträva en rak linje mellan målet-pipan-axeln-(höger knä om uppdraget höger ben) – höger fot. Stocken vilar i vänster hand rakt över armen.

Vänsterskytt: Vänsterskytten bör eftersträva en rak linje mellan målet-pipan-axeln-(vänster knä om uppdraget vänster ben) – vänster fot. Stocken vilar i höger hand rakt över armen.

Armbågen bör ha en 90 graders vinkel (bild 2.3). Höger och vänster arm skall helst vara parallella. Avstånd mellan ögat och dioptern är individuellt. Skottet kramas av med minimal muskelspänning i den bakre handen.



Bild 2-1 Militär teknik



Bild 2-2 Skidskytteteknik



Bild 2-3 Armposition

## Skjutställning stående skytte

Stående skyttet utförs genom att skytten ställer sig med sidan mot målen, fötterna parallella och vinkelrätt mot målen. Skytten står långt fram på skjutplatsen. Lika mycket vikt läggs på bägge benen.



Bild 2-4



Bild 2-5

Högerskytten skjuter fram vänster höft och vilar därefter vänster armbåge mot höften.

Vänsterskytten skjuter fram höger höft och vilar höger armbåge mot höften.

Skytten bör ha en lätt antydning till bakvikt och hålla vapnet så nära kroppen som möjligt. Vapnet lutas/balanseras i den främre handen och med minimal muskelspänning i den bakre handen kramas skottet av.



Nedan visas förslag på hur skytten kan balansera/hålla vapnet vid stående skytte:



Bild 2-6 På fingertopparna



Bild 2-7 I handen



Bild 2-8 I handen på tråkloss

## Andning

Vid skytte med puls bör man börja med att andas in och ut några gånger för att få ned det värsta ”flåset”. Därefter andas man ut  $\frac{2}{3}$  av luften man har i lungorna och håller andan. Under denna korta stund så kramar man av skottet. Efter att skottet gått av så andas man ut den resterande  $\frac{1}{3}$  delen av sin luft. Upprepa sedan proceduren för varje skott du skjuter. Se bild 2-9.

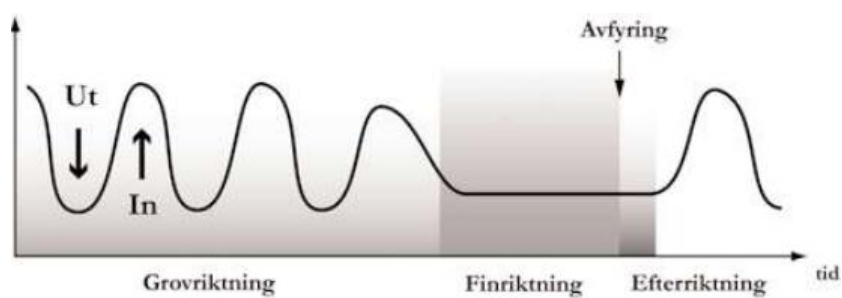


Bild 2-9 Andning vid skjutning

## Riktmedel och riktning

Riktmedlen utgörs av diopter och kornring/ringkorn som sitter i korntrumman. Dessa båda skall upplevas som en enhet när man tittar igenom båda riktmedlen samtidigt mot skjutmålets svarta prick. Skytten ska sträva efter att luftspalten runt pricken är lika bred runtom. Skytten ställer om riktmedlen på lämpligt sätt för att kunna sikta på exakt samma sätt vid varje skjutning och erhålla träff. Riktmedlen kan ibland behöva ställas om under tävling om förutsättningarna för skytte ändras, exempelvis om vinden ökar.

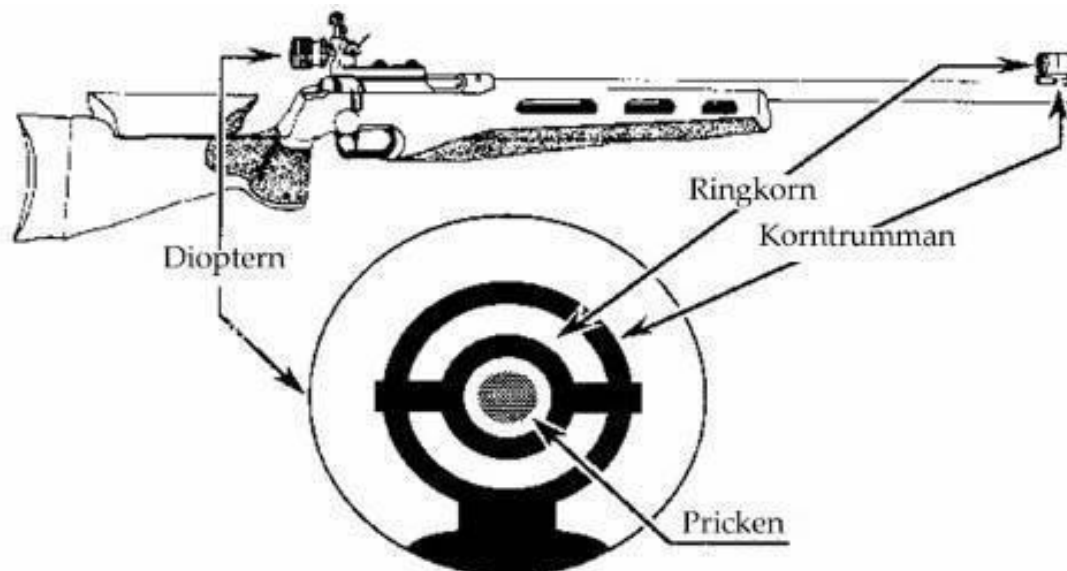


Bild 2-10 Riktmedel och riktning

## Avfyrning

Vid avfyrning använder skytten den del av pekfingeret som utgör den yttersta delen utanför sista leden. Pekfingeret placeras på avtryckaren, se bild 2.11. Vid avfyrning ska skytten utan muskelspänning i handen krama in avtryckaren sakta tills tryckpunkten nås. Tryckpunkten känner skytten genom att avtryckaren stannar upp något och blir trög. Skytten fortsätter sedan att krama in avtryckaren från tryckpunkten tills skottet avfyras. Genom att inte rycka, utan istället krama in avtryckaren är inte skytten medveten om exakt när skottet går av utan tvingas då genomföra skjutningen fullt ut. Detta ger ett bättre skjutresultat.

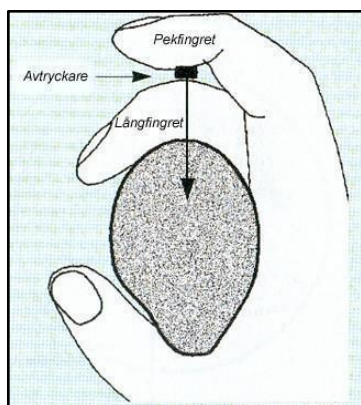


Bild 2-11 Avfyrning

## Efterriktning

När skytten avfyrat skott är det viktigt att hålla kvar vapnet i riktningen en kort stund, detta för att stabilisera avfyrningen och inte avsluta avfyrningen för tidigt.

Salongsgevär .22 long ger inte speciellt mycket rekyl. Rekylen känns av skytten då geväret stöter tillbaka mot axeln när skottet avlossas och skyttens kropp ska ta upp rekyl. Vid en stabil skjutställning och god efterriktning ska skyttens riktmedel återigen vara på den punkt i det svarta, som skytten hade vid avfyran av skottet.

En användbar kom-ihåg-ramsa för avfyrning är SARA E:

**S**tällning  
**A**ndning  
**R**iktning  
    (Grovinriktning)  
    (Fininriktning)  
**A**vfyrning  
**E**fterriktning

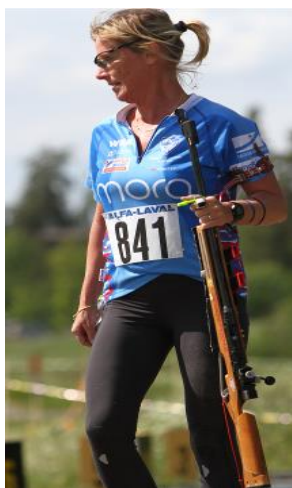
## Bilaga 3. På tävlingsarenan

### Genomförande av orienteringsskyttetävling i stora drag

- Du ”checkar” in ditt vapen på skjutvallen.
- Inskjutning sker på papperstavlur.
- Du börjar med att skjuta in ditt vapen så att träffbilden sitter centrerat. Sikta på att få träffbilden så nära mitten av den svarta pricken som dagsförhållandet medger. Detta görs under 45 minuter till 1,5 timme.
- En genomgång av hur man ska löpa i de olika fällorna kan genomföras praktiskt av arrangören. En arenaskiss som visar flödet på arenan bör finnas i PM.
- Du går till start och genomför orienteringsmomenten och skjutserier.
- Avslutar tävlingen i Mål.
- Du ”checkar” ut ditt vapen från skjutbanan.
- Prisutdelning på arenan eller vid en kamratmåltid på kvällen.

### Säkerhetsbestämmelser/ vapenhantering

Vapnet skall bäras i pipan med pipan riktad uppåt. Gäller på arenan och på skjutvall. (se bilder)



Från parkering till arena är det tillåtet att bära vapnet i vapenfodral eller vapenlåda.

Magasin och reservskott får bara fyllas på innanför vapenkontrollen på skjutvallen.

Du får bara ladda vapnet (sätta i magasin & göra mantelrörelse) när du befinner dig på en skjutplats och vapnet är riktat mot skjutmålet.

Vapenkontroll skall ske vid inpassering till skjutvallen och vid utpassering efter avslutad tävling.

Skidskyttesekele är inte tillåten.

Reservskottshållare är tillåtet att ha monterat på vapnet.

#### Innan tävling samt vid inpassering till skjutvall.

- Öppet slutstycke.
- Tomma magasin
- Inga reservskott får finnas på vapnet.

### Under inskjutning.

Magasinen bör alltid placeras i magasinshållaren när du inte skjuter eller fyller på magasinen.

När du inte skjuter in eller tävlingsskjuter skall vapnet vara placerat i vapenställ.

Inställning av remmar och övrig vapenhantering får bara ske på skjutplatsen eller av skjutledaren utpekad plats.

När du inte ligger på skjutplatsen och skjuter in skall slutstycket vara öppet och magasinet urtaget.

När inskjutningen är genomförd skall skjutledaren stänga samtliga slutstycken och göra blindavfyrning på samtliga vapen.

### Under tävling.

Det är tillåtet att under skjutmomentet ha tomt magasin sittandes i och slutstycket stängt, under följande förutsättning: *slutstycket slappad & magasinet tomt.*

I annat fall skall slutstycket vara öppet samt magasinet urtaget.

Om du som tävlande måste byta skjutplats under tävling ska ”patron ur” genomföras (öppet slutstycke & magasinet urtaget) innan du byter skjutplats.

### Efter tävling vid utpassering från skjutvall

- Öppet slutstycke
- Tomma magasin
- Reservskott borttagna.

## **Tävlingsarenan**

Arenan/tävlingsplatsen ska vara utformad så att de enda under tävlingens gång får befinna sig på skjutvallen är skjutledaren, dennes personal samt den tävlande. Övriga funktionärer och åskådare skall befinna sig utanför skjutvallen för deras egen och andras säkerhet. Undantag: om förälder behöver lägga fram skjutstöd eller bära fram vapen till tävlande i åldern 10-14 kan detta tillåtas av skjutledaren om säkerheten kan garanteras.

Skjutvallen skall/bör vara ett ”inhägnat” område. All passage in och ut ifrån skjutvallen bör ske på ett ställe. Där ska en kontroll av alla vapen som bärs in på skjutvallen före inskjutning & tävling samt efter att tävling är avslutad göras av tävlingsfunktionär.

Under inskjutning är det tillåtet för förälder eller annan person att hjälpa ungdomar med deras inskjutning, ex. att bära fram vapen, kontrollera träffbild i kikare.

Kontroll in: Samtliga punkter ska kontrolleras om inte annat anges:

- Öppet slutstycke
- Tomt patronläge
- Inget magasin i (tomt magasin får sättas i för kontroll av avtrycksvikt)
- Ingen ammunition på vapen eller i magasin
- Kontrollmätningar av avtrycksvikt och andra fysiska mått. (ej obligatoriskt)

Kontroll ut: Samtliga punkter skall kontrolleras:

- Öppet slutstycke
- Tomt patronläge

- Inget magasin i
- Ingen ammunition på vapen eller i magasin

Skjutvallen ska vara så hård och fast som möjligt. Löpning bakom skytten får ej ge upphov till vibrationer. För att förstärka vallen ska skjutmatta placeras ut till skyttarna. Skjutmattan bör vara 1 till 2 cm tjock samt ha hög friktion. Skjutplatserna skall vara minst 1½ m breda och avgränsas så att ingen löpning sker över skyttarna. Skjutplatserna skall vara väl utmärkta med samma nummer som skjutmålen. Märkningen bör vara på varje sida av skjutplatsen.

Läskstång, för borttagning av skräp/is eller tomhylsor som fastnat, ska finnas på skjutvallen. Tillhandahålls av arrangör.

I anslutning till skjutvallen ska det finnas plats för vapenställ. I vapenstället ska varje tävlande förvara sitt vapen under inskjutning & orienteringsmomenten tills det att den tävlande avslutat sin tävling. Det ska finnas så många vapenställ så att det finns en vapenplats till varje tävlande. Vapenstället kan även ha nummer på varje vapenplats. Om det är praktiskt möjligt kan detta nummer sammanfalla med den tävlandes startnummer.

Exempel på Arenaskiss.

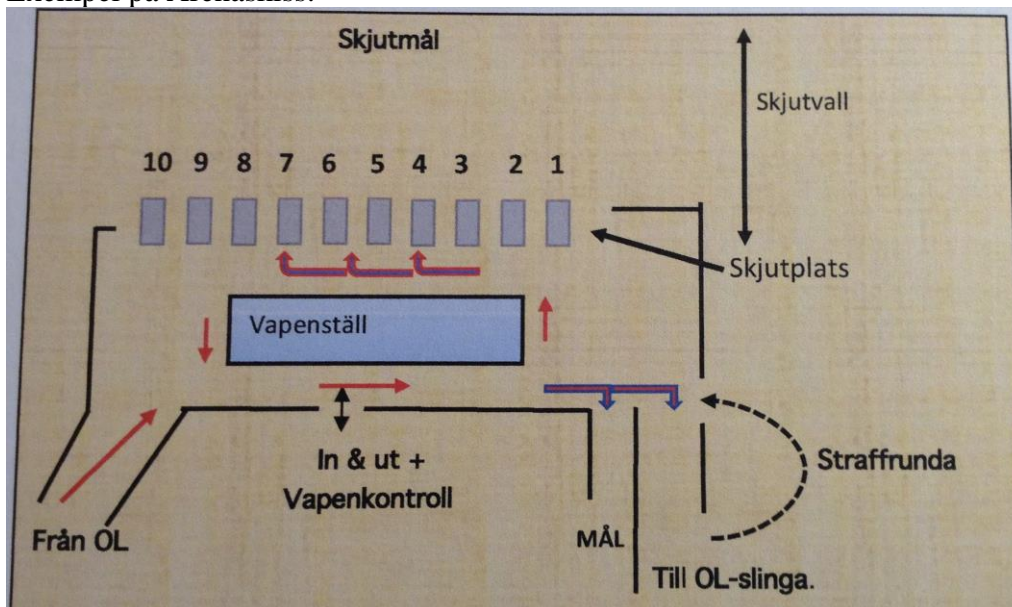


Bild 1

### Skjutledaren

Skjutledaren är den person som är ansvarig för skjutbanan. Skjutledaren leder inskjutningen och är även ansvarig för att övervaka att de tävlande uppträder reglementsenligt på skjutvall och vid förflyttning till och från skjutplatsen.

Under inskjutning använder skjutledaren följande kommandon.

- Eld får öppnas. (betyder att du får skjuta)
- Avsluta pågående serie, eller 1 minut kvar. (betyder att du skjuter färdigt det magasin du håller på med)
- Eld upphör. (betyder att du slutar skjuta och gör patron ur)
- Markera. (betyder att man går fram, ser hur skotten tagit & klistrar över hålet med en svart respektive vit klisterlapp)

Kommandona kan med fördel upprepas av den tävlande. Detta för att skjutledaren skall höra att du uppfattat kommandot men även om någon av dina medtävlare inte hört eller uppfattat skjutledarens kommandon.

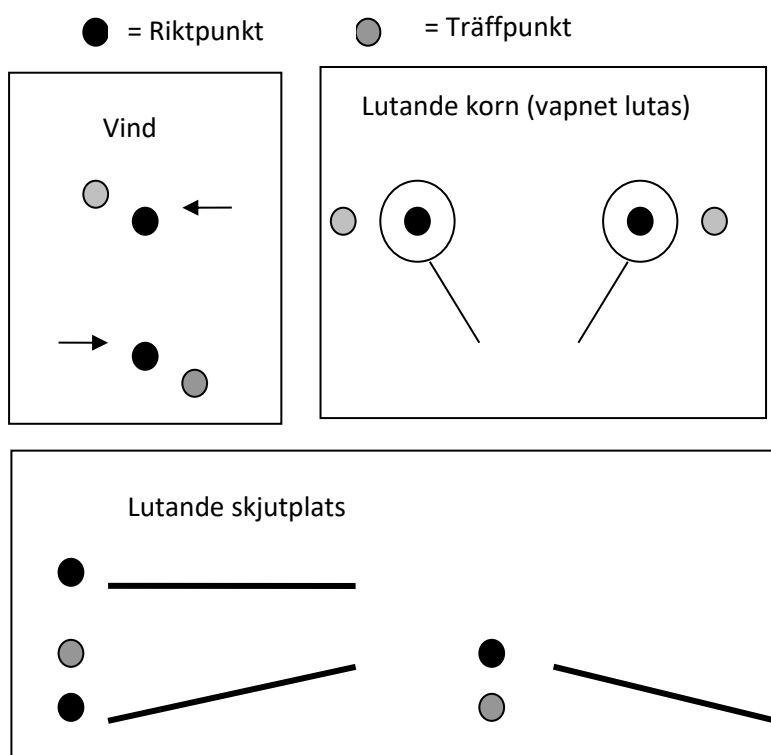
# Bilaga 4. Tips och träningsövningar

## Skjutplan under och innan tävling

Före skjutningen kontrollera att loppet är urdraget, pipan är fastskruvad i stocken samt att dioptern är fastskruvad och ögonmusslan sitter fast. Dioptern ska sitta på sådant avstånd från ögat att "luftringen" runt korntrumman är lätt att centrera i diopterhålet. (OBS detta är ett förslag på en skjutplan. Dock är det du som utövare skapar en skjutplan som passar dig)

- Vid ankomst till skjutvallen efter löpning.
- Kontrollera vindvimplarna.
- Välj bana, om möjligt samma som vid inskjutningen
- Vid ändrade vindförhållanden "skruva"
- Inta skjutställningen "Nollställning"
- Andning "skjutandning"
- Korntrumman centrerad i diopterhålet
- Ta tryckpunkten
- Vid stående "Sök upp" pricken
- Krama av skottet
- Efterriktningen "Hur slog rekyl?"

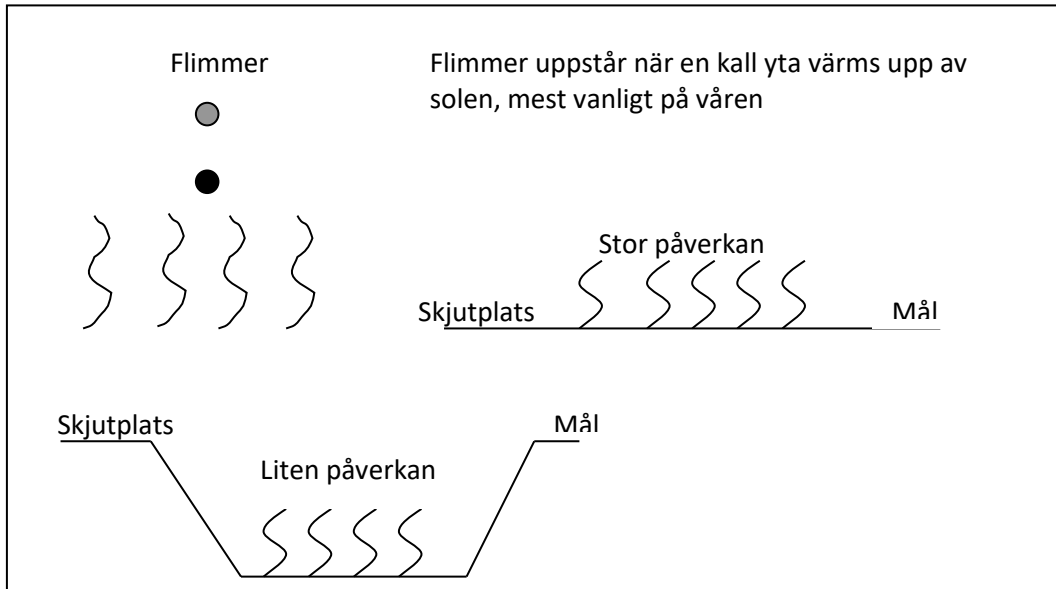
### 6.2 Påverkan vid skjutning.



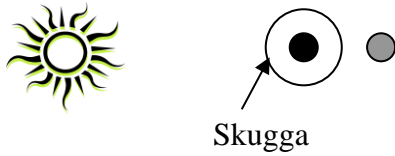
- Vid bom på grund av vind ändra minst sex "snäpp"
- "Nedförsbacke" korta vapenremmen



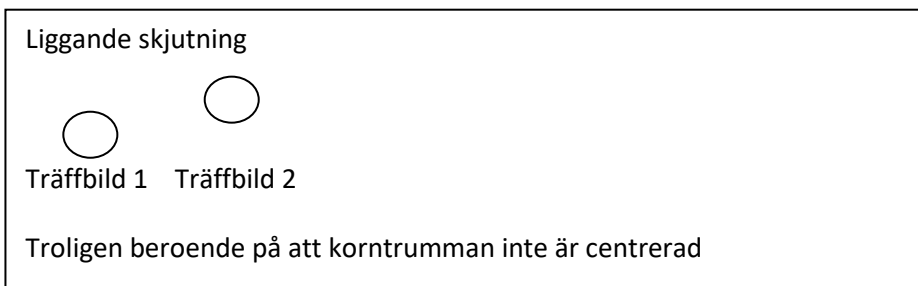
- ”Uppförsbacke” förläng vapenremmen



Solen i sida endast Kurvinenmål (motsv.)



Solen trycker bort skotten från sig



## Skytteövningar

Skjut ett skott, stå upp, ligg ner skjut ytterligare ett skott. Upprepas fem gånger. Övningen syftar till att inta samma skjutställning (nollställningen) varje gång.

Svårare övning byt även skjutplats mellan skotten. (Kolla bestämmelserna för skjutbanan).

Ta tryckpunkten och håll tryckpunkten och avfyr först på kommando.

Kontroll att skytten kramar av skottet.

Kamrat kontrollerar att skytten inte blundar eller blinkar omedelbart före avfyringen.

Skjut med puls.

Spring en runda innan skjutningen eller gör något annat som får upp pulsen. Syftet är att säkerställa att samma skjutställning som vid inskjutningen intas efter ansträngning. Syftar även till att öva andningen.

Duellskjutning.

Flera skyttar startar samtidigt och den som har mest träff under en viss tid vinner. Syftet är att skjuta under press. Kan kombineras med att kamrat kommenterar varje skott.