Lernkatalog

zur „World Archery Rote Feder“ für Schüler bis 16 Jahre
Alpenrose Köfering „Safety-First“ traditionelles Bogenschießen

Sicherheit beim Bogenschießen

Sicherheit ist beim Bogenschießen eigentlich der wichtigste Bereich auf den wir achten müssen. Wir sind für uns selbst aber auch für andere verantwortlich.
Wenn wir uns alle gemeinsam an die Sicherheitsregeln halten gehört Bogenschießen zu den sichersten Sportarten.

Wenn ich jemanden bemerke der sich nicht an unsere Sicherheitsregeln hält dann erkläre ich ihm höflich und sachlich worum es geht und bitte ihn, sich an die Regeln zu halten. Wir bleiben zu anderen Schützen immer höflich!

Zu unserer Sicherheit gehört auch das Aufwärmen vor dem Bogenschießen
Das Aufwärmen macht den gesamten Bewegungsapparat belastbarer. Bänder und Sehnen sind elastischer. Somit schützt das Aufwärmen vor Verletzungen.

Pfeil und Bogen sind gefährlich und können tödlich sein. Deshalb dürfen Kinder/ Jugendliche nicht ohne Aufsicht schießen.

Das Schießen läuft nach „Kommandos“ ab
Alle an die Schießlinie - dann stehen die Schützen so an der Schießlinie, dass ein Bein vor und ein Bein hinter der Linie steht. Die Schießlinie läuft unter uns durch
Einnocken - der Pfeil wird nur dann eingenockt wenn alle an der Schießlinie stehen und nur dann wenn die Aufsicht das Kommando „Einnocken“ gibt.

Wenn mehrere Schützen auf der Schießbahn schießen (Draußen im Freien oder Drinnen auf einer Schießbahn) gleichzeitig, stehen alle auch bei Nicht-Vorhandensein einer Schießlinie immer in einer Reihe nebeneinander. Niemand steht weiter vorne oder weiter hinten.

Trotzdem achten wir selbst darauf dass der Sicherheitsbereich (Schießbahn - auch dahinter!) frei von Mensch, Tiere und Sachen ist. Da gilt für alle Schützen

Wir gehen erst zum Pfeile holen wenn wir uns Schützen alle abgesprochen haben, dass alle Pfeile geschossen worden sind.
Nur in Absprache gemeinsam mit den anderen Schützen und auf das vereinbarte Signal der Aufsicht gehen wir nach vorne zum Pfeile holen.
Auf der Schießbahn gehen wir zügig. Es wird nicht gerannt!

Beim Pfeile ziehen gibt es einiges zu beachten: *Ich greife ich den Pfeil ganz vorne. Fremde Pfeile ziehe ich nicht ohne Absprache mit dem Besitzer.*
Ich werfe sicherheitshalber immer einen Blick über die Schulter, ob nicht versehentlich jemand hinter meinen Pfeilen steht. Mit dem Schulterblick können Verletzungen vermieden werden. Ich stehe beim Ziehen neben den Pfeilen. Der Pfeil wird gerade nach hinten aus der Scheibe gezogen. Bei festsitzenden Pfeilen benutze ich eine Pfeilziehhilfe oder bitte einen anderen Schützen mir zu helfen

Sicherheitsbereiche (Bereiche, die zur Sicherheit frei von Personen und Tieren sein müssen

Ist hinten am Ende der Schießbahn (vor allem Draußen!) kein Abschluss wie z.B. ein Netz, eine Holzwand, eine Wand oder ein Erdhügel vorhanden, achte ich auf einen Bereich von **mindestens 150 Metern**, besser mehr. Das gilt ab der Schießlinie. Wenn ich einen 3D Parcours gehe -> dann 150 Meter von dem Pflock, von dem ich schieße.

Als Mindest-Sicherheitsbereich auf 3D und Feldparcours kann ein Winkel von je 45° nach rechts und links, von aus angenommen werden (wie ein Tortenstück, das sich von mir aus Richtung Ziel verbreitert). **In diesem Bereich dürfen sich keine Menschen oder Tiere aufhalten.**

Sicherheitsbereich sind auf 3D- und Feldparcours schwer zu bauen. Besonders im Wald kann man diese Sicherheitsbereich oft sehr schwer einschätzen. **Deshalb muss ich mich dort besonders vorsichtig und umsichtig verhalten!** Ich schaue **vor** jedem Schuss genau!

Allgemeine Fragen:

Wenn ein Pfeil beim Abschuss bricht, können andere Schützen gefährdet sein und auch schwere Verletzungen die Folgen sein.

Vor Schießbeginn am 3D Parcours, trage ich mich ins „Parcoursbuch“ ein, bzw. fülle den Anmeldezettel aus und bezahle die Parcoursgebühr.

Schießen Schützen auf Parcours von unterschiedlichen Pflöcken aus, wird zuerst vom Pflock geschossen, der am weitesten vom Ziel entfernt ist.

Wenn ich auf 3D oder Feldparcours Wanderer, Radfahrer etc. in gefährlichen Bereichen antreffe, suche ich, wenn kein Erwachsener dabei ist, das freundliche Gespräch, kläre über das Risiko auf.
Verständige ich meine Eltern/Betreuer, die dann dem Parcours Betreiber mitteilen, dass hier Gefahr besteht und der dann Hinweisschilder aufstellt und absichern kann.

Ich möchte gerne Bogenkino schießen, es ist aber heute kein zuständiger Trainer oder Betreuer für das BowSim4D-Bogenkino anwesend.
Ich nehme heute den „normalen“ Scheibenständer und das dazugehörige Ziel zum Training.

Wird hinter einem 3D Ziel oder Pfeilfang nach Pfeilen gesucht,

dann werden Ausrüstungsgegenstände z.B. Bogen, Rücksack, etc.- der Bogen wird sichtbar ans Ziel gelehnt - gut sichtbar platziert um nachfolgende Personen zu warnen.

Wenn ich mit Eltern oder Freunden auf dem Parcours bin dann bleibt immer eine Person bei den markierten Abschusspositionen zurück. **Die kann dann nachkommende Schützen darauf hinweisen auf keinen Fall zu schießen. Es werden ja noch Pfeile gesucht!**

Werden Pfeile, die im Ziel stecken, nicht gezogen! **Die steckenden Pfeile zeigen auch den nachfolgenden Schützen an: „Stop nicht schießen“ !**

Mache ich sofort auf mich aufmerksam, wenn ich nachfolgende Personen höre.

Wie verhalte ich mich auf Feld- oder 3D Parcours?

Ich laufe nur in die Richtung, die die Nummern der Ziele vorgeben! Immer Ziel 1, dann Ziel 2, dann Ziel 3, usw.. **Nie, in keinem Fall, laufe ich entgegengesetzt. Das wäre LEBENSGEFÄHRLICH!**

Ich wähle im Training die gekennzeichnete Entfernung (Pflock), aus der ich noch sicher das Ziel treffen kann.

Vor dem Schuss vergewissere ich mich,

dass alle Sicherheitsbereiche frei sind. Keine Personen, Tiere oder Gegenstände sind vor oder hinter dem Ziel. Wenn ich jemanden im Zielbereich sehe, nehme ich meinen Pfeil aus der Sehne und nocke ihn aus!

Dass mein Bogen und meine Sehne in Ordnung sind.

Dass Piercings, Ohrringe und Schmuck, die ein Risiko darstellen könnten, abgenommen oder abgeklebt werden.

Dass mein Pfeile in Ordnung ist.

Dass längere Haare zusammengebunden sind.

Wozu dient ein Materialcheck vor der Benutzung der Ausrüstung?

Um Schaden von Ausrüstung und Schützen abzuwenden.

Um fehlerhafte Nocken zu entdecken, da bei Bruch der Nocke, der Pfeil bis im 90°-Winkel vom Bogen wegfliegen kann.

Um Schäden an der Sehne zu entdecken, da bei Sehnenriss der Bogen brechen kann.

Pfeile schauen beim und nach dem Einnocken in die Sehne zum Ziel oder Boden**.**

Der Pfeil wird an der Schießlinie erst eingelegt (eingenockt) sobald ...

alle Schützen **auf** (ein Bein vor und ein Bein hinter der Linie, die Linie läuft unter den Schützen durch) der Schießlinie stehen.
dann das vereinbarte Signal gegeben wird (z.B. „Scheibe frei, alles ins Gold“)

„Trockenschüsse“ oder „Leerschüsse“ können den Bogen zerstören und gefährden damit meine und anderer Gesundheit.

Nach jedem Pfeileholen wird immer kontrolliert, ob Pfeile beschädigt sind; ob es meine Pfeile sind; ob alle Pfeile vorhanden sind.

Welcher Buchstabe ist für unsere Körperhaltung beim Bogenschießen wichtig?
Das T. Es verdeutlicht die optimale aufrechte Haltung des Oberkörpers bei der der Bogen- u. Sehnenhandarm am Besten 90 ° zur Wirbelsäule bilden.