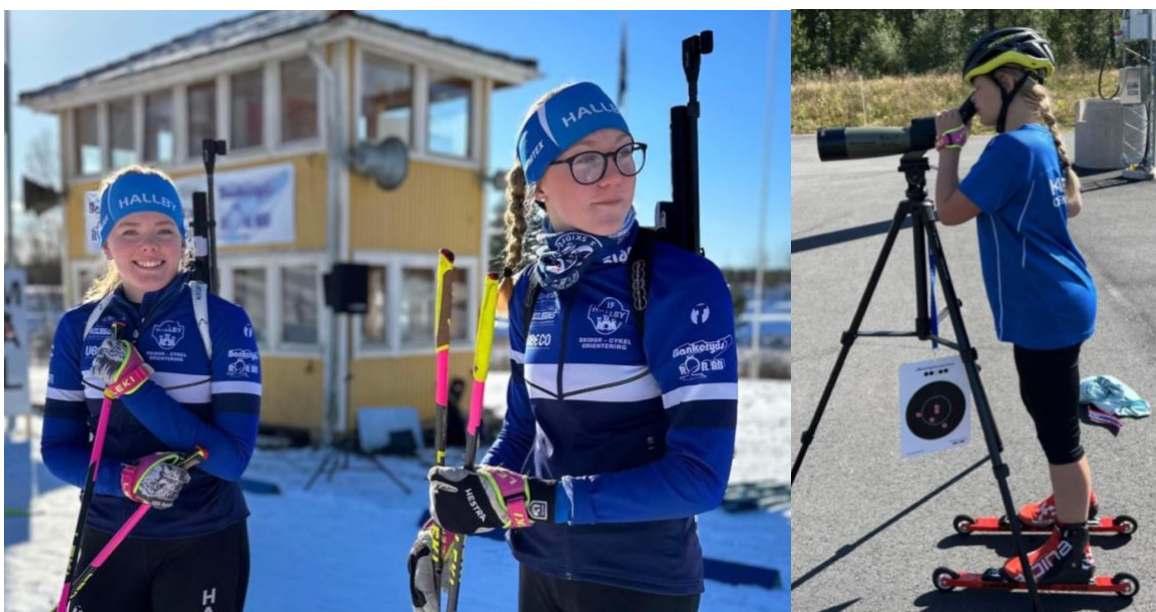


## IF Hallby SOK Skidskytte – Övergripande information

Välkommen till vår gemenskap av träning och tävling i skidskytte. Detta dokument är avsett som information till föräldrar och aktiva inom IF Hallbys skidskytteverksamhet och kompletterar skidsektionens informationsdokument <https://hallbysok.se/langdskidor-4/traningsverksamhet>.

Skidskytte är en sport i tillväxt och kännetecknas av en varm gemenskap både inom och mellan klubbar där alla hjälper varandra. Vi tar hänsyn till våra aktivas olika ambitionsnivåer och skapar en välkomnande miljö oavsett kunskapsnivå. If Hallby SOK har köpt in ett antal luftgevär som kan lånas vid träning utan kostnad, hanteringen av dessa regleras i separat policy. Träning och tävling görs med antingen luft eller krutvapen (cal.22).



### Träningsupplägg

- För att göra skidskytteträningen så tillgänglig som möjligt strävar vi efter att erbjuda träningstillfällen där alla är välkomna. Detta skapar en ålders- och erfarenhetsvariation i våra grupper. Som ledare strävar vi efter att möta individuella behov; nybörjare får extra stöttning med inställningar, magasinbyten, etc. mer erfarna behöver finjustering och någon att dela sina tankar med.
- Vi ser gärna att aktiva deltar under barmarksäsongen när skyttemomenten är enklare. Speciellt för nybörjare blir skyttet lättare att ta till sig när det är varmare och ljusare.
- Träningarna följer en planering för år, månad, vecka, och tanken är att anpassa träningar med lämpliga övningar beroende på säsong och tävlingar. Vi ser gärna att våra aktiva är delaktiga med önskemål om övningar till passen och tar emot dessa på slutet av varje träningstillfälle.

## Föräldrar och funktionärer

- Föräldrar bör delta under de första tiotalet träningar för att stötta sina/sitt barn i början.
- Vid varje träningstillfälle behövs minst en förälder per tre aktiva deltagare; 1–2 för att fylla magasin och en som hjälper till vid vallen. Inga förkunskaper krävs och detta är ett bra tillfälle att lära känna varandra.
- Vi ser gärna att man som förälder så snart som möjligt tar skidskyttekortet\* för att kunna bistå vid träningar (skidskyttekort är obligatoriskt vid vapenhantering).
- Tänk på att ha med varma överdragskläder till träningar då man snabbt blir kall före och efter träning.
- Meddela eventuella skador så tidigt som möjligt så övningar kan anpassas.



## Träningspass

- Kallelser skickas ut via laget.se och vi ber deltagare att svara i god tid för att underlätta planeringen. Om man glömmer att anmäla sig i tid är det naturligtvis OK att anmäla sig sent och komma ändå, men vi önskar framförhållning för att kunna planera passen.
- Vid utsatt tid samlas vi och hjälps åt att bära fram mattor, inskjutningstavlor, fallmål och vapen (hanteras enbart av personer med skidskyttekort).
- Ledare/föräldrar som hjälper till att fylla magasin ansvarar för att två lådor alltid finns vid vallen (en för tomma magasin och en för fulla).
- Träningarna är normalt uppdelade i följande block och anpassas/skalas alltid efter behov:
  - Samling - Presentation av deltagare och upplägg, samt säkerhet.
  - Uppvärmning - Vi inkluderar grundläggande rörelsemoment i övningen och uppmuntrar delaktighet genom att låta ungdomarna vara med och välja övningar.
  - Inskjutning - Passets koncentrationsdel, fokus på SARA(E) för nybörjare.
  - Övning skytte med puls – Skytteövningen kombineras med pulshöjande övningar såsom löpning, skidåkning etc.
  - Stafett – Vi avslutar ofta träningen med en stafett.
  - Avslutning – Vad var kul, vad gick bra, vad vill ni göra nästa gång? Tack!
- Efter träningen hjälps vi åt att plocka undan all mtrl. lånade vapen oljas och rengörs.

## Inför tävling

- Anmälan till tävlingar görs på [indta.se](http://indta.se), och Hallbys ledare hjälper gärna till i början.
- Inför tävlingar erbjuder vi extra träningspass för de som anmält sig till tävling. Målet är att ge extra fokus åt individuell inskjutning i en lugnare miljö med tid för reflektion.



## Tävling

- Skidskytte- och springskyttetävlingar kännetecknas av en varm gemenskap där vi alla hjälps åt och har kul. Vi pratar ihop oss i förväg och ser till att alla får hjälp med utrustning.
- Alla ska känna sig trygga och uppmuntras att prova på tävlingar.
- Samling, vi samlas på samma plats vid tävling och lägger vår utrustning i bra ordning.
- Vid inskjutning kommer vi förbereda (fylld luft och magasin) och hjälper varandra.

## Mer information

- Vapenpolicy - Separat policy förtydligar hur vi hanterar föreningens vapen.
- Checklista Träning – Stöd för framplockning och bortplockning av mtrl. Vid träning.
- Checklista Tävling – Stöd för deltagare vid tävling, mtrl. Lista, inskjutning m.m.
- Skidskyttekort - <https://www.skidskytte.se/var-verksamhet/utbildning/skidskyttekortet>
- SARA(E) – Minnesregel vid skytte (Ställning, Andning, Riktning, Avfyrning, (Efterriktning)).

