

Handbok Skjutledare IPSC- Smedsbo Pistolskytteklubb

IPSC skytte ska vara en glädjefylld och inspirerande del av Smedsbo pistolskytteklubb där individer utvecklas till goda och säkra skyttar.

Det uppnås genom:

Glädje: När man åker till skjutbanan är målet att man ska känna förväntan och glädje. Verksamheten ska vara utvecklande för alla och när man åker från skjutbanan är målet en känsla av att man utvecklats och blivit bättre.

Gemenskap: Sportskytte är en individuell idrott men vi agerar och utvecklas som förening och lag. På träningar och tävlingar stöttar vi varandra i medgång och motgång. Vi hjälper varandra att utvecklas.

Tillsammans: Smedsbo pistolskytteklubb är en ideell förening med flera skyttegrenar som ger oss en unik bredd och styrka. Individuellt är vi goda föredömen och tillsammans har vi en säker och trygg verksamhet.

Skjutledarens roll inom IPSC

Syftet med rollen som skjutledare för IPSC är att behålla och utveckla en långsiktig och livskraftig verksamhet. Vi tror att det är helt avgörande för IPSC verksamheten i klubben. Det finns lång erfarenhet i klubben och för att verksamheten ska fungera och leva vidare måste vi driva den tillsammans, ingen kommer fixa den åt oss.

En skjutledare är godkänd av styrelsen och har IPSC licens. Årsavgiften till svenska dynamiska sportskytteförbundet ska vara betald så att han täcks av förbundets försäkring. Skjutledaren har ett engagemang och vilja att lära sig och utvecklas i sitt skytte, men behöver också vara lyhörd för återkoppling och ha förståelse för begränsningar som kan förekomma.

Skjutledaren bestämmer vad som ska tränas med stöd av övningsförteckningen men är också ansvarig att träningen blir av, förutsatt att tillräckligt många anmält sig. Kan den ansvarige skjutledaren inte genomföra träningen själv så ska han fråga om någon annan skjutledare kan ta över träningen innan det ställs in. Skjutledaren ska också säkerställa att verksamheten bedrivs enligt klubbens skjutbanebestämmelser.

Den gemensamt fastställda skjutledarlistan ska finnas tillgänglig på klubbens hemsida. Av skjutledarlistan ska det framgå vem som är ansvarig för vilket träningstillfälle.

Skjutledarna samordnas av IPSC sektionen vars roll är att stödja skjutledarna och upprätta skjutledarlistan. Stödet sker bland annat genom skjutledarutbildningar och återkoppling från skjutledarna.

Skjututbildning och pedagogisk grund

I denna handbok beskrivs tillämpningar av två pedagogiska metoder från Handbok utbildningsmetodik 2013 som anpassats till sportskytte. Den handboken har en praktisk inriktning från främst två källor, tidigare publikationer kring utbildningsmetodik (Pedagogiska grunder 2006) och erfarna utbildare som bidragit med sitt kunnande. Den som vill ha en teoretisk fördjupning hänvisas till dessa publikationer.

Det som avgör hur bra en tränings blir är skjutledarens kompetens och engagemang. Grundövningarna beskrivna i övningsförteckningen är målstyrd, inte tidsstyrd. Ibland tar det längre tid, ibland kortare. Vi tror att man måste vara noggrann med grunderna och bygga en stabil och säker bas och på så vis skapas förståelse och självförtroende.

Eftersträva ett flöde i övningarna så att fokuset är på själva träningen och tiden utnyttjas. Var finns riskerna för oflyt och väntan? Kan vi skjuta med flera skyttar innan vi markerar? Kan vi ha bakomstationer för specifika moment eller skjuta flera stationer parallellt?

Om skytten flera gånger utsätts för samma situationer där vi kan agera på ett givet sätt löper våra handlingar automatiskt. Det gör att då skytten skjuter en mer komplicerad stage på en tävling kan han lyfta blicken och genomföra den bättre än en skytt som måste fokusera grundläggande vapenhantering. Jämför med att hur en erfaren förare växlar omedvetet och kan fokusera sin uppmärksamhet på trafiken. Stress vid inlärandet inverkar störande på det som ska automatiseras. Faktorer som ordning och reda, säkerhet, enkelhet, stegring och utvärdering motverkar stress och ska ses som ledord.

Ordning och reda

Var ett personligt föredöme och slarva inte. Slarv leder till ineffektivitet och kan i förlängningen leda till personskador. Håll ordning i förråd och se till så att utrustningen är återställd efter träningen. Var tydlig med att träningen inte är slut förens utrustningen är återställd och skjutbanan städad. Kom ihåg att klubben bedriver flera skyttediscipliner och om IPSC slarvar så skapas onödigt osämja mellan disciplinerna. Anmäl fel och brister till styrelsen eller IPSC sektionen. Använd rätt kommandon som alla känner igen.

Säkerhet

Följ säkerhetsbestämmelserna och anpassa övningarnas svårighetsgrad efter skyttarnas nivå. Var ett föredöme när det gäller vapenhantering var inte rädd att påpeka om någon hanterat vapnet på ett osäkert sätt. Var inte lat och lär in ett felaktigt beteende som att till exempel att fuska med Safety Zone. Säkerheten på platsen angår alla. Kom ihåg att **ingen säkerhetsbestämmelse ersätter sunt förnuft**.

Enkelhet

I stressade situationer är endast det enkla möjligt. Fokusera på tillräcklig precision på så kort tid som möjligt. Undvik att fastna i lång invecklade förklaringar eller teorier om varför ett skott hamnade här eller där. Tiden används oftast bättre till att skjuta en serie till i stället för att prata. Skytte är i grunden väldigt enkelt. Det handlar om att kunna samordna synintryck med avtryckarfingrets rörelse. När man väl förstått sambandet mellan siktbild och avfyring handlar resten om träning och tillämpning av det i olika situationer.

Stegring

Övningsförteckningen innehåller extra övningar som kan användas som en stegring. Bygg gärna in övningen i en stage som exemplifierar fokusområdet med övningen. Hamna inte i fälla att lära allt på en gång. Fokusera på en sak i taget.

Utvärdering

Låt skytten utvärdera sig själv och själv komma fram till varför resultatet blev som det blev. Utvärdera varje genomförande. Lämna alltid skjutpasset med en känsla av självförtroende. Fokusera på det viktiga.

Pedagogisk metod 1 – Visa, instruera, öva, öva och pröva (VIÖÖP)

Metoden betraktas som en grundmetod och med stigande erfarenhet utvecklas och förfinas metoden. Det är en väl beprövad och effektiv metod som utgör en grund för lärande av grundläggande moment som beskrivs i övningsförteckningen. Metoden kan utvecklas till att automatisera ett beteende som inte behöver styras medvetet genom att genomföra momentet "öva" fler gånger.

Visa

Inled med att visa övningen i rätt hastighet. Det utgör målbilden och sparar mycket tid. Känner du dig osäker så låt någon annan visa övningen. Föröva innan. Prata inte när du visar.

Instruera

Visa övningen men med instruktion. Håll det enkelt och förklara inte sönder övningen. Utgå från vad som ska fokuseras på i övningen och använd de nyckelord som är beskrivna i övningsförteckningen.

Öva

Öva genom att låta skyttarna först torröva sen göra övningen skarpt utan tidspress eller friktioner. Genomför "öva" tills det sitter.

Pröva

Pröva genom att låta skyttarna sätta ihop delarna till en helhet. Använd timer. Se till så att skyttarna har fått öva tillräckligt och har förutsättningar för provandet.

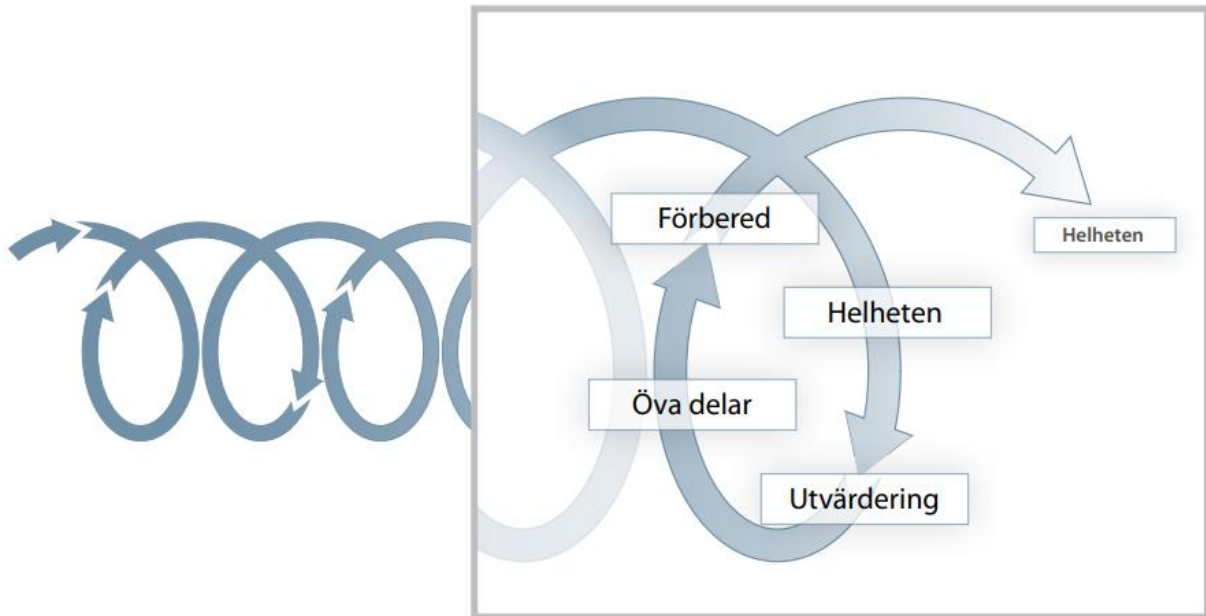
Exempel på genomförande av träning enligt – VIÖÖP.

Ett schematiskt exempel kan vara:

1. Förbered och duka. Föröva för att kunna göra en bra målbildsförevisning och identifiera eventuella tidstjuvar.
2. Planera för stegring av övningen.
3. Samla skyttarna – ge förutsättningar. Läs från övningsförteckningen och berätta vad som ska dukas fram.
4. Genomför träningen enligt VIÖÖP.
5. Utvärdera – vad kan vi göra bättre nästa gång?
6. Plocka undan och städa gemensamt
7. Rapportera eventuella fel/brister till styrelsen.

Pedagogisk metod 2 – Stage Loop

I våra tankar om lärande utgår vi ibland att lärandet sker från lätt till svår, från enkelt till komplicerat eller från del till helhet. Det kan illustreras med en trappa där slutmålet är det översta steget i trappan. För att se helheten behöver man tidigt i lärandet gå upp i trappan, för att sedan gå ner och öva på delar. Det här kan vara en metod som passar en grupp skyttar som redan har en grundläggande förmåga och behöver identifiera delar som de behöver öva på. Ett sätt att organisera träningen på är en ström av loopar, se bild nedan.



Helheten

Skjutledaren har förberett en stage där ett antal olika moment ingår. Första genomförandet visar ett grundbeteende där inga särskilda friktioner förekommer.

Utvärdering

Skyttarna utvärderar sitt genomförande gemensamt i gruppen och klarlägger vilka delar de behöver öva mer på innan nästa genomförande.

Öva delar

Skyttarna övar delar. Det kan vara till exempel omladdning torrt eller målväxling skarpt tillsammans med skjutledaren. I det här momentet kan skjutledaren använda VIÖÖP som pedagogisk metod. Är det många skyttar kan man nyttja detta som en bakomstation där man övar delar. Det sparar tid och man undviker att skyttarna får stå och vänta på sin tur för att köra stagen.

Förbered

Förbered för att genomföra helheten igen. Fyll på ammunition och ändra eventuellt något i stagen.

Exempel på genomförande av träning enligt – Stage Loop.

Ett schematiskt exempel kan vara:

1. Förbered genom att ta fram en skiss på en stage från tex en tävling eller en Classifier.
2. Planera vilka delar som kan komma att övas på.
3. Hur får jag ett bra flöde i träningen?
4. Samlas – ge förutsättningar. Gå igenom skissen av stagen och bygg stagen.
5. Genomför träning enligt Stage Loop: Helhet – utvärdering – öva delar – förbered – helhet...
6. Utvärdera – vad kan vi göra bättre nästa gång?
7. Plocka undan och städa gemensamt
8. Rapportera eventuella fel/brister till styrelsen.

Övningsförteckning

Målsättningen är att ge skytten en grundläggande förmåga, för att i förlängningen kunna tillämpa den på mer komplicerade stages. Övningarna är ordnade i svårighetsgrad med den mest grundläggande först. Övningarna ska ses som en bas och goda exempel för skjutledaren, men skjutledaren är fri att göra egna övningar så länge syftet med övningen är tydligt och lätt att förstå. Skjutledaren kan använda dessa grundövningar för att sedan väva in dessa i en stage eller lägga in någon annan friktion som till exempel förflyttning eller en annan skjutställning. Det kan ses som momentet *pröva* i utbildningsmetodiken VIÖÖP, där man prövar vad man lärt sig i de tidigare momenten.

I övningsförteckningen förekommer begreppen lätt/svårt skott, siktbild och avfyring. Bilden nedan förklarar begreppen och sambanden.

Rikta med den **siktbild** och **avfyr** med den teknik som **skottets svårighetsgrad** kräver
Kontrollera rekyl så du kan skjuta igen så snart som möjligt

SIKTBILD AVFYRNING REKYLKONTROLL



Övningarna kommer bland annat från: Svenska Dynamiska Sportskytteförbundet - Lathund märkesfodringar 2022, International Practical Shooting Confederation – Classifiers Stages, Practical Shooting Training av Benjamin Stoeger and Joel Park, Skjutteknik Pistol Johan Ström MSS FM2015-6092:5, SkjutR Pistol ÖFT Block A och B 2014 Bilaga till 19 100: 80646.

Övning 1	Siktbild-Avfyring-Rekylkontroll, grundövning
Avstånd	3 m
Mål	IPSC med tre klisterlappar som riktprick.
Ställning	Laddat och hölstrat, två händer. Extra övning: Strong/weak hand.
Antal	3 skott – 3 serier
Träffkrav/tid	Inga tidskrav, men målet är att skjuta bort klisterlapparna.
Fokus	Riktprick 1 – siktbild, riktprick 2 - avfyring, riktprick 3 – rekylupptagning.
<p>Genomförande/kontroller:</p> <p>Gå igenom och förklara: Fin siktbild, krama av skottet (visa) och korrekt grepp (högt grepp/inte för hårt och inte för löst) för effektiv rekylkontroll.</p> <p>Genomför övningen momentvis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ladda 2. Drag, skjut 3 skott mot riktprick 1 fokus på fin siktbild. Hölstra. 3. Drag, skjut 3 skott mot riktprick 2 fokus på avfyring. Ta upp slack, krama, släpp och ta tryckpunkt. Hölstra. 4. Drag, skjut 3 skott mot riktprick 3 fokus på hur kornet rör sig och kommer tillbaka till riktpricken efter avfyring. 5. Patron ur. <p>Skytten ska efteråt kunna identifiera avfyringsfel och hur kornet rör sig i avfyringsögonblicket. Syftet är egenkontroll för siktbild, avfyrning och rekylupptagning.</p>	

Övning 2	Siktbild-Avfyring-Rekylkontroll, öka tempo med bibehållen träff
Avstånd	7 m
Mål	IPSC
Ställning	Laddat och hölstrat, två händer. Extra övning: Strong/weak hand.
Antal	3 skott – 3 serier
Träffkrav/tid	A-zon/efter skyttens förmåga, använd timer. Sträva att komma ner under 2 s.
Fokus	Anpassa siktbild och avfyring efter svårighetsgrad.
<p>Genomförande/kontroller:</p> <p>Gå igenom och förklara: Hur man anpassar siktbild och avfyring efter skottets svårighetsgrad.</p> <p>Genomför övningen momentvis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ladda. 2. Drag på signal, skjut 3 skott mot A-zon. Hölstra. Utvärdera om skytten ska gasa eller bromsa för att få in alla skott i A-zon. 3. Drag på signal, skjut 3 skott mot A-zon. Hölstra. Utvärdera om skytten ska gasa eller bromsa för att få in alla skott i A-zon. 4. Drag på signal, skjut 3 skott mot A-zon. Hölstra. Utvärdera om skytten ska gasa eller bromsa för att få in alla skott i A-zon. 5. Patron ur. <p>Syftet är att skytten ska kunna öka tempot med bibehållen träff och känna var han har sina begränsningar. Skjut när du får tillräcklig siktbild, dvs INTE DUBBELSKOTT. Skytten genomför egenkontroll genom att analysera träffbilderna och identifierar till exempel avfyringsfel. Fokus i denna övning är inte på draget. Har skytten svårt med draget starta övningen från anläggning.</p>	

Övning 3	Siktbild-Avfyring-Rekylkontroll, avfyringsteknik
Avstånd	7 m
Mål	IPSC
Ställning	Vapnet i anläggning två händer. Extra övning: strong/weak hand only.
Antal	3 skott – 3 serier
Träffkrav/tid	A-zon. Träff efter 0,25 s från startsignal.
Fokus	Greppet och inte rycka av skottet.
<p>Genomförande/kontroller:</p> <p>Genomförande:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ladda. 2. Pistolen i anläggning fingret får inte vidröra avtryckaren. 3. På signal avfyrar skytten ett skott – kontrollera tid och analysera träff. Upprepa 3 gånger. 4. Patron ur. <p>Spänningen i greppet är nyckeln till att snabbt kunna genomföra en bra avfyring. Om skjuthanden håller för hårt påverkar det motoriken i avtryckarfingret negativt. För högerhänta skyttar är det vanligt att träffarna träffar lågt till vänster om man rycker av skottet eller kompenserar för rekyl. Håll handen still och isolera avtryckarfingret.</p>	

Övning 4	Dubbelskott
Avstånd	7 m
Mål	IPSC
Ställning	Laddat pistolen i anläggning, två händer.
Antal	Dubbelskott – fyra serier.
Träffkrav/tid	Träff i A-zon, split under 0,25 s.
Fokus	Hur pistolen rör sig i handen, greppet och motoriken i avtryckarfingret.
<p>Genomförande/kontroller:</p> <p>Med pistolen i anläggning skjut fyra dubbelskott mot målet. Varje dubbelskott ska skjutas så snabbt som skytten kan avfyr. Siktbilden ska återställas efter varje dubbelskott.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siktbild - startsignal 2. Två skott (dubbelskott) så snabbt skytten kan UTAN siktbild för det andra skottet. 3. Siktbild <p>Observera hur kornet rör sig av rekyl, det ger ledtrådar hur skytten kan förbättra greppet och rekylkontrollen. Ett för hårt grepp försämrar motoriken i avtryckarfingret, vilket kan leda till <i>Trigger Freeze</i>. Skytten får svårt att återställa avtryckaren för det andra skottet. Split: 0.18 s - 0.67 s (trigger freeze) - 0.25 s - 0.22 s.</p> <p>Träffbildsanalys (högerskyttar):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Träff lågt till vänster beror på att skytten rör skjuthanden vid avfyringsögonblicket. Fokusera på att isolera avtryckarfingret så att avtryckarrörelsen inte påverkar handen. • Höga träffar beror ofta på otillräckligt tryck från stödhanden. • Kombination av höga träffar och lågt till vänster beror ofta på att skytten trycker emot den förväntade rekyl och inte bibehåller ett tillräckligt tryck med stödhanden. <p>Fokusera på känslan i handen kopplat till träffbilden. Siktbilden spelar mindre roll.</p> <p>När skytten har kontroll på dubbelskotten, öka avståndet för att hitta vilket avstånd som är lämpligt att skjuta dubbelskott på.</p>	

Övning 5	Drag, torr
Avstånd	7 m
Mål	IPSC med riktprick (klisterlapp)
Ställning	Laddat och hölstrat, två händer.
Antal	Torrövning 10–20 repetitioner
Träffkrav/tid	Torrövning. När momenten sitter kan man använda timer med partid 2 s, alla drag som tar längre än 2 s är "fail".
Fokus	Att kornet hamnar där skytten fokuserar blicken (klisterlappen på tavlan)
<p>Genomförande/kontroller:</p> <p>Kontrollera så att draget sker med rörelseekonomi, dvs ingen onödig rörelse eller spänning i nacke eller huvud. Börja momentvis och gör sen draget i en sammanhängande rörelse.</p> <p>Moment från drag till avfyring:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Index: Skjuthanden förs snabbt till pistolen samtidigt som stödhanden förs till en position mellan naveln och pistolen. Skjuthanden hittar till greppet genom beröring med fingertoppar eller underarm (index). 2. Grepp: Skjuthanden trycks ner i pistolen och ger ett högt och bra grepp. 3. Fri: Dra pistolen ur hölstret och rikta den framåt. 4. Ihop: Skjuthand och stödhand sätts ihop. 5. Fram: Tryck fram pistolen till anläggning och avfyr i en rörelse. Pistolen ska ta kortaste vägen fram till anläggning. Kornet ska hamna där skytten har fokuserat sin blick. <p>Förklara begreppet neutral position (<i>eng. Natural Point of Aim, NPA</i>). Prova genom att blunda-dra-öppna ögonen och kontrollera vart riktmedlen är. Hamnar dom fel, justera så att skytten har rätt neutral position.</p>	

Övning 5	Drag, skarp
Avstånd	10 m
Mål	Plåtmål 30 cm, alt IPSC
Ställning	Laddat och hölstrat, två händer. Extra övning: Strong hand only/start med oladdat vapen.
Antal	1 träff, 10–20 repetitioner
Träffkrav/tid	Sträva efter att få träff i motsvarande A-zon efter 1,2 s
Fokus	Att kornet hamnar där skytten fokuserar blicken.
<p>Genomförande/kontroller:</p> <p>Kontrollera så att draget sker med rörelseekonomi, dvs ingen onödig rörelse eller spänning i nacke eller huvud. Börja momentvis och gör sen draget i en sammanhängande rörelse.</p> <p>Moment från drag till avfyring:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ladda 2. Med timer: Drag - träff, 10 – 20 gånger 3. Patron ur <p>När skytten känner sig säker på att kornet hamnar rätt vid draget kan man instruera att avfyrning ska ske direkt han har tryckt fram pistolen.</p>	

Övning 6	Omladdning
Avstånd	10 m
Mål	Plåtmål 30 cm
Ställning	Laddat och hölstrat, två händer. 3 magasin med 2 patroner i varje.
Antal	2 skott 3 serier
Träffkrav/tid	Så snart som möjligt, egen takt. Sträva efter omladdning på 1,5 s. Om det är svårt att göra omladdningen under 1,5 s repetera momentet torrt tills det sitter.
Fokus	Kontroll av vapnet. Upphakat->Omladdning
<p>Genomförande/kontroller: Gör övningen torrt först, momentvis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Upphakat->omladdning 2. Magasin ur 3. För skjuthandens armbåge mot kroppen och vapnet i höjd med ansiktet samtidigt som stödhanden hämtar ett magasin. 4. Magasin i 5. Tryck fram pistolen till anläggning samtidigt som manteln släpps fram genom att frigöra mantelspärren med skjuthandens tumme (alternativt med stödhandens tumme). <p>När momenten sitter kan man använda timer med partid 2 s, alla omladdningar som tar längre än 2 s är "fail".</p> <p>Moment skarpt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ladda 2. Drag-två skott-omladdning-två skott-omladdning-två skott 3. Patron ur <p>Se till så skytten gör momenten korrekt och säkert innan timer används. Extra: Magasinsbyte (ej upphak) stillastående och under förflyttning.</p>	

Övning 7	Målväxling
Avstånd	10 m
Mål	3 IPSC med riktprick (alt plåtmål) 3-5 m mellan målen
Ställning	Laddat och hölstrat, två händer. Extra övning: strong hand only.
Antal	2 träff
Träffkrav/tid	Så snart som möjligt, egen takt. Sträva mot 4,5 s med 0,5 s för målväxling. Alla A-zon.
Fokus	Skytten fokuserar på riktpricken – när riktmedlet (kornet) kommer in i målet sker avfyrning. Analysera träffbildens placering i sidled.
<p>Genomförande/kontroller: Börja långsamt och öka takten. Gör övningen torrt först.</p> <p>Moment skarpt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ladda 5. Drag-två träff-målväxling-två träff-målväxling-två träff 6. Patron ur <p>Avfyr när riktmedlen kommer in i målet som du tittar på. Om du flyttar blicken innan du skjutit klart mot ett mål så tenderar skotten att träffa vid sidan om målet. Notera hur vapnet följer din blick. Slappna av i axlarna, spända axlar resulterar att vapnet dras förbi målet (överswing).</p>	

Övning 8	X-Drill, Växling mellan svårt och lätt skott i samma mål
Avstånd	7 m
Mål	2 IPSC och en no shoot på samma tavelställ. Den ena tavlan visar en liten del av A-Zonen, den andra visar hela tavlan. Liten målyta = svårt skott, stor målyta = lätt skott.
Ställning	Laddat och hölstrat, två händer. Extra övning: strong hand only.
Antal	2 + 2 träff, 2 serier
Träffkrav/tid	Så snart som möjligt, egen takt. Använd timer. Sträva mot 2,5 s med 1,2 s för drag. Alla A-zon.
Fokus	Anpassa siktbild och avfyring efter skottets svårighetsgrad.
<p>Genomförande/kontroller:</p> <p>Moment:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ladda 2. Drag-lätt skott, två träff-målväxling-svårt skott, två träffar. 3. Patron ur <p>Avfyr omedelbart då riktmedlen når den stora målytan (lätta skottet), nöj dig med tillräckligt bra siktbild. Var noggrann med avfyringen mot den lilla målytan (svåra skottet) och låt siktbilden komma tillbaka efter rekyl innan nästa skott avfyras.</p> <p>Tänk på att skjuta med ögonen och inte med öronen, dvs när siktbilden är tillräckligt bra ska avfyring ske. Undvika att "sakta ner" eller "gasa på".</p>	

Övning 9	Accelerator, Växling mellan svårt och lätt skott i olika mål
Avstånd	7-, 15- och 25 m, 1 m i sida mellan målen
Mål	3 IPSC
Ställning	Laddat och hölstrat, två händer. Extra övning: Skjut målen i en bakvänd- eller i en besvärlig ordning
Antal	2+2+2 träff – omladdning – 2+2+2 träff
Träffkrav/tid	Så snart som möjligt, egen takt. Sträva mot 8 s. Drag 1,2 s och omladdning 1,5 s. Om det är svårt att göra omladdningen under 1,5 s gör momentet torrt tills det sitter. Tiden för målväxling bör ligga på ca 0,5 s.
Fokus	Anpassa siktbild och avfyring efter skottets svårighetsgrad.
<p>Genomförande/kontroller:</p> <p>Torröva drag och omladdning så att de kan utföras utan problem. Riktvärde för drag kan vara 1,2 s och omladdning 1,5 s.</p> <p>Moment:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ladda 2. Drag - 2 träff 7 m - 2 träff 15 m - 2 träff 25 m – omladdning - 2 träff 7 m - 2 träff 15 m - 2 träff 25 m 3. Patron ur <p>Avfyr omedelbart då riktmedlen når centrum av 7 m målet, nöj dig med tillräckligt bra siktbild och skjut dubbelskott. Var noggrann med avfyringen på 25 m målet och låt siktbilden komma tillbaka efter rekyl innan nästa skott avfyras, dvs skjut två enkelskott.</p> <p>Tänk på att skjuta med ögonen och inte med öronen, dvs när siktbilden är tillräckligt bra ska avfyring ske. Undvika att "sakta ner" eller "gasa på".</p>	

Övning 10	Bill drill – Grepp/rekylkontroll
Avstånd	7 m
Mål	1 IPSC
Ställning	Laddat och hölstrat, två händer.
Antal	6 skott
Träffkrav/tid	Så snart som möjligt, egen takt. Sträva efter alla träffar i A-zon på 2,5 s
Fokus	Få ett bra grepp från drag och skjuta aggressivt med bibehållen rekylkontroll
<p>Genomförande/kontroller: Var noggrann med momenten från draget för att få ett bra och högt grepp på pistolen. Håller skytten för hårt så hämmar det rörelsen i avtryckarfingret och skytten skjuter långsamt. Moment: 1. Ladda 2. Drag-6 skott i A-zon 3. Patron ur</p> <p>En stegring kan vara att skjuta Bill Drill två gånger med omladdning mellan. Fokus på att återfå ett bra grepp efter omladdningen. Riktvärde med omladdning på 1,5 s och övningen totalt på 6 s.</p>	

Övning 11	El Presidente - Målväxling
Avstånd	7 m
Mål	3 IPSC
Ställning	Laddat och hölstrat, två händer. Start med ryggen vänd mot målen (facing uprange).
Antal	2+2+2 skott – omladdning 2+2+2 skott
Träffkrav/tid	Så snart som möjligt, egen takt. Sträva efter 6, 5 s med omladdning på 1,5 s, med alla träffar i A-zon.
Fokus	Stabil skjutställning efter vändning och rörelseekonomi
<p>Genomförande/kontroller: Framgångsfaktorer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starta med fötterna tätt ihop och stabil skjutställning efter vändningen. • Vänd åt samma håll som hölstret sitter. • Torröva: vändning-drag-siktbild-klick (1,6 s) och omladdning (1,5 s) innan. • Fokusera blicken på målet, avfyr när riktmedlen kommer in i målet. • Slappna av i axlar <p>Moment: 1. Ladda 2. Vändning-Drag-2+2+2 skott-omladdning 2+2+2 skott. 3. Patron ur</p>	

Övning 12	Rörligt mål - Swingers
Avstånd	7 m (swinger)
Mål	2 IPSC varav en swinger och en utlösande plåt.
Ställning	Laddat och hölstrat, två händer.
Antal	2 träff i varje IPSC mål
Träffkrav/tid	Träffa i första visningen av swingern.
Fokus	Tajming. Ta riktpunkt där målet (swingern) förväntas dyka upp och avfira när målet visar sig i riktmedlen.
<p>Genomförande/kontroller:</p> <p>Moment:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ladda 5. På signal: drag skjut 2 träff i varje IPSC mål. 6. Patron ur <p>Det är vanligt att man träffar lågt på swingers. Den låga delen av målet drar till sig fokuset eftersom den rör sig långsammare. Man träffar där man fokuserar blicken. Var uppmärksam på vart du ska skjuta och planera genomförandet innan. Hinner jag skjuta det stillastående målet innan swingern visar sig eller inte? Hinner jag skjuta ett eller två träff per visning? Variera med fler eller svårare (längre håll) stillastående mål för att ändra mönstret i genomförandet.</p>	

Övning 13	Skjuta från position
Avstånd	Varierande
Mål	3-7 IPSC.
Ställning	Laddat och hölstrat, två händer.
Antal	2 träff i varje IPSC mål
Träffkrav/tid	Träffa i första visningen av swingern.
Fokus	Aggressiv rörelse och skjut så snart som du når positionen.
<p>Genomförande/kontroller:</p> <p>Sätt upp ett valfritt scenario där skytten startar i en position och skjuter och förflyttar sig till en annan position och skjuter från denna.</p> <p>Moment:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ladda 2. På signal: drag skjut 2-3 IPSC mål av varierande svårighet från position ett – förflyttning till position två – skjut 2-3 IPSC mål av varierande svårighet. 3. Patron ur <p>Pistolen ska peka mot målet när skytten når position två. Förflyttning ska ske aggressivt och så snabbt som möjligt med <u>bibehållen säkerhet</u>. Efter varje stopp ska skytten vara beredd på ny förflyttning det vill säga en brett mellan fötterna och böjda knän. Genomför övningen med förflyttning åt olika håll vänster/höger, framåt/bakåt, snett från höger etcetera. Filma gärna och analysera tillsammans.</p>	

Övning 14	Märkesfodringar IPSC pistol
Avstånd	Enligt märkesfodringar IPSC pistol SDSSF
Mål	-
Ställning	-
Antal	-
Träffkrav	För alla märken, förutom brons, krävs tre godkända på varandra efterföljande genomföranden.
Fokus	Jämna konsistenta genomföranden. Har man svårt att klara tiderna på grund av till exempel magasinbytet eller drag, öva momentvis torrt tills det går automatiskt.

Skjutledare redovisar resultatet till IPSC sektionen som uppdaterar klubbens lista. Brons-, silver-, guld- och elit märket delas ut till skytten årsvis på klubbens årsmöte (som årsmärken i Nationellt skytte eller färgbälten i kampsport). Märken är ett tecken på skjutskicklighet och engagemang, och man ska inte underskatta betydelsen av märken och medaljer för den enskilda skytten. Märket bekostas av klubben.

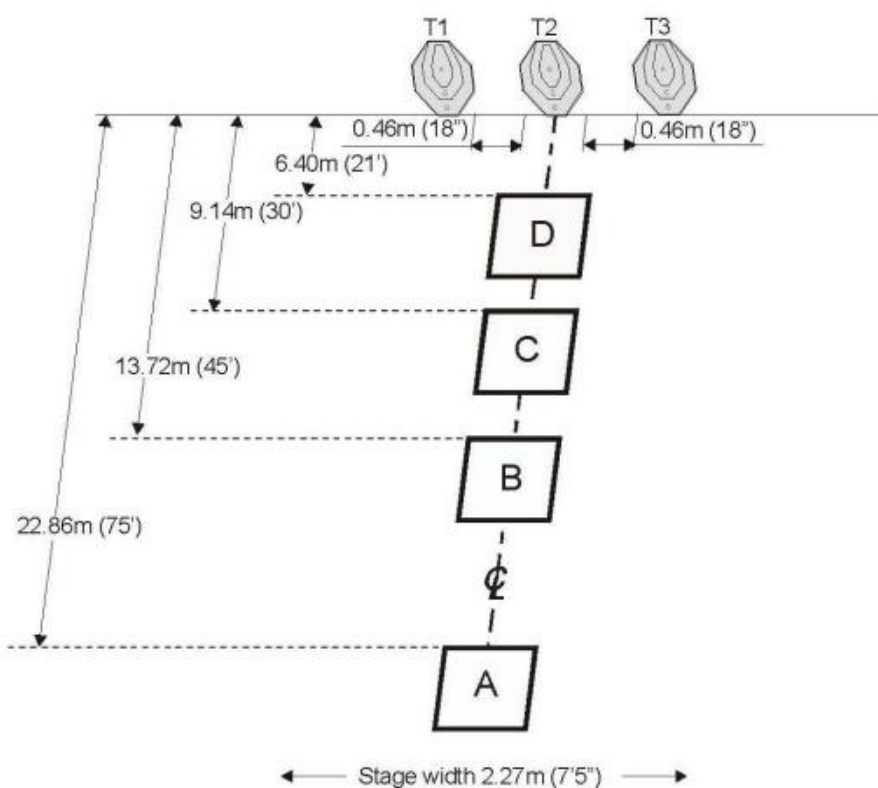
Märkesfodringar IPSC Pistol
1 IPSC-tavla (IPSC target), skjutavstånd 7 m, 10 m och 15 m.
Skytten startar vänd mot tavlan med armarna löst hängande, vapnet laddat, säkrat och hölstrat.

7 meter Drag 2 skott					10 meter Drag 2 skott, magasinbyte, 2 skott					15 meter Drag 2 skott				
Poäng	Tidsgräns (sek)				Poäng	Tidsgräns (sek)				Poäng	Tidsgräns (sek)			
	Brons	Silver	Guld	Elit		Brons	Silver	Guld	Elit		Brons	Silver	Guld	Elit
10	3,50	3,00	2,50	1,25	20	6,99	6,01	5,00	3,33	10	5,00	4,00	3,00	1,67
9	3,15	2,70	2,25	1,13	19	6,64	5,71	4,75	3,17	9	4,50	3,60	2,70	1,50
8	2,80	2,40	2,00	1,00	18	6,29	5,41	4,50	3,00	8	4,00	3,20	2,40	1,33
7	2,45	2,10	1,75	0,88	17	5,94	5,11	4,25	2,83	7	3,50	2,80	2,10	1,17
6	2,10	1,80	1,50	0,75	16	5,59	4,80	4,00	2,67	6	3,00	2,40	1,80	1,00
5	1,75	1,50	1,25	0,63	15	5,24	4,50	3,75	2,50	5	2,50	2,00	1,50	0,83
4	1,40	1,20	1,00	0,50	14	4,90	4,20	3,50	2,33	4	2,00	1,60	1,20	0,67
3	1,05	0,90	0,75		13	4,55	3,90	3,25		3	1,50	1,20	0,90	
2	0,70	0,60	0,50		12	4,20	3,60	3,00		2	1,00	0,80	0,60	
					11	3,85	3,30	2,75						
					10	3,50	3,00	2,50						

Övning 15	Classifiers
Avstånd	-
Mål	-
Ställning	-
Antal	-
Träffkrav/tid	-
Fokus	-

Genomförande/kontroller:

Classifiers kan vara ett stöd för skjutledaren att "hitta på" en stage att pröva de grundläggande övningarna på. Stage Loop kan tillämpas som pedagogisk metod för Classifiers, eller användas för att *pröva* ett specifikt moment med metoden VIÖÖP. Till exempel momentet omladdning under förflyttning med classifiern CLC-69 (se bild nedan).



Allvarlig olycka

Åtgärder vid allvarlig olycka finns anslaget på plåtskåpet i skjuthallen.

Vid allvarlig olycka ring **112**, ange vad som har hänt och att du befinner dig på Smedsbo pistolskytteklubb 1,6 km öster om Irsta kyrka (WGS84 59°35'44.4"N 16°44'0.6"E), Irsta Kyrkby 23.

Påbörja därefter omhändertagande enligt:

- C. Åtgärda **katastrofblödning** med tryckförband/tournique.
- A. Kontrollera **fri luftväg**. Kan svara på tilltal? Rensa mun/hak lyft.
- B. Kontrollera **andning**. Kan räkna till 10 på ett andetag? Kontrollera bröstorg. Täck eventuell skada med skydds förband.
- C. Kontrollera **cirkulation** och blödning. Handledspuls? Katastrofblödning stoppad? Blödning på buk, bäcken eller lår? Åtgärda med lämpligt förband.
- D. Kontrollera **medvetandegraden**. Notera medvetande grad och eventuella förändringar.
- E. Förbered för **avtransport** och kontrollera ytterligare skador. Förhindra avkylning, stabilt sidoläge, patron ur och visa in ambulans vid vägen.

Sjukvårdsväska finns i skåpet och förrådet.

Skjutbaneregler

Skjutbanereglerna finns anslaget på väggen i skjuthallen.

1. Banan ägs av Smedsbo PK som är huvudansvarig för banan.

Smedsbo PK är medlem i SPSF*, SSSF** och SDSSF***, tillståndet gäller till 2023-10-31.

2. Ansvarig styrelseledamot är: Ordf. i Smedsbo PK styrelse. Kontakt: smedsbopk@gmail.com

3. Skjutbanechef: t.v. styrelsen.

4. Berättigade att vistas på banan är:

Endast medlemmar i föreningen samt dess särskilt inbjudna äga tillträde till skjutbanan.

5. Koordinator - adress: N59°35'45.6" E16°43'53.9" – 1km öster om Irsta kyrka. Irsta Kyrkby 23.

6. Tillåtna skjuttider: Alla dagar kl. 08.00–20.00; undantaget att under juni-augusti fredag-söndag mellan kl. 18.00-20.00 endast tillåtet skytte med kaliber 22LR inifrån paviljongen.

7. Tillåtna vapen:

Skjutning får endast ske med reglementerade vapen enligt SPSF och SSSF. Enligt SDSSF pistol, hagelgevär och gevär i pistolkaliber. Gevärskalibrar enligt SDSSF får endast skjutas inifrån hallen.

8. Tillåtna skjutplatser:

Skjutning får ske från anlagda platser på 25m och anvisade platser mellan dessa och vallen samt platser till höger om bana #20. Minsta skjutavstånd är 2,74m (3 yard). Vid samtidig skjutning ska det tas hänsyn till respektive förbunds säkerhetsvinklar.

9. Tillåtna skjutriktningar:

Målplaceringar enligt .12 nedan samt bestämmelser enligt resp. förbund SPSF, SSSF och SDSSF.

10. Skjutledare:

När två eller flera skyttar skjuter samtidigt ska en av dem vara utsedd till skjutledare och ha skjutledaren ansvar. Ensam skytt har själv skjutledaransvar.

11. Sjukvårdsutrustning samt mobiltelefon:

Första förband finns i målboden. Ambulans tillkallas genom larmnumret 112. Vid all skytte måste minst en skytt ha mobiltelefon tillhands för att kunna larma.

12. Tillåtna mål och målplaceringar:

Mål får placeras endast i därför avsedda ställ eller direkt i kulfånget/vallen eller på marken omedelbart hitom målställen. Om metallmål används ska rikoschettvinkel på 60 grader beaktas och för dess omgivande skydd i trä alt. bildäck beaktas en rikoschettvinkel på 22 grader. Skjutning får endast ske mot av styrelsen godkänd målmateriel.

13. Vid IPSC skytte: Alla närvarande måste bära skyddsglasögon/glasögon och hörselskydd.

14. Efter avslutat skytte:

All målmateriel ska klistras eller bytas samt åter i målförråd. Hylsor och övrigt skräp sopas och samlas upp i resp. kärl.

15. Skador, tillbud och olyckor på person eller anläggning ska rapporteras snarast till styrelsen.

Smedsbo PK styrelse 2020-03-13

Kontakt: smedsbopk@gmail.com

