

NÁVOD NA LUKOSTŘELECKÝ SET YATE

Vážený zákazníku, děkujeme Vám za nákup setu pro lukostřelbu a věříme, že budete s výrobkem spokojeni a užijete si s ním spoustu zábavy. Pro správnou funkci výrobku a bezpečnost Vaši i Vašeho okolí si prosím důkladně prostudujte tento návod.

Obsah:

- 1) Bezpečnostní pravidla a podmínky pro střelbu z luku
- 2) Technika střelby
- 3) Obsah balení lukostřeleckého setu
- 4) Návod na složení terčovnice z krabice

1) Bezpečnostní pravidla a podmínky pro střelbu z luku

- Střílet z luku smí jen osoba zdravotně a psychicky způsobilá. Náročnost střelby z luku se plně vyrovná náročnosti střelby z palných zbraní.
- Minimální věk pro střelení z tohoto luku je 6 roků. U osob mladších 15 let musí být při střelbě vždy přítomna osoba odpovědná za bezpečnost střelby starší 18-ti let.
- Střelbu je nutno přerušit, kdykoli si nejsme jisti správnou funkcí luku, šípů, bezpečností střelby (např. pokud se náhle objeví v prostoru střelby osoby nebo zvířata, které bychom mohli ohrozit).
- Při střelbě nesmí být nikdo před střelcem, pouze za ním.
- Šíp se zakládá do tětiny výhradně až na místě (stanovišti), odkud bude prováděn výstřel, vždy směrem k terči.
- Lukem se nesmí vystřelit nikdy nahoru, do vzduchu, kinetická energie neovladatelného šípu při návratu na zem může vážně zranit nebo i zabít. Vždy se míří jen na terč.
- Pozor na dopadovou plochu šípu, terčovnice (složená z krabice podle návodu) musí být umístěna vždy v bezpečném prostoru, odkud se šíp nemůže odrazit jiným směrem (pozor zejména na různé plechové povrchy, okapy apod.). Dbejte na to, aby šíp, pokud mine terč, nezranil osobu nebo zvíře anebo nezpůsobil poškození nějaké věci v prostoru za terčovnicí.
- Doporučená vzdálenost od terčovnice je 5 m. Šípy je nezbytné vytahovat z terčovnice opatrně. Někdy uvážnou hluboko a je obtížné je vytáhnout – nikdo nesmí stát za vámi (nebezpečí poranění oka apod.).
- Šípy (i celý lukostřelecký set) je nezbytné transportovat (např. v autě) vždy zajištěné proti samovolnému pohybu (např. při brzdění)
- Luk, i ten nejslabší, se může stát v nepovolaných rukou (např. dětí, střilejících bez dohledu dospělých) zbraní. Pamatujte na to. Je zakázáno zakoupený luk jakkoli upravovat a to nejen z důvodu ztráty záruky, ale zejména z bezpečnostních důvodů.
- Šípy je zakázáno osazovat hroty využitelnými k lovu.
- Střelba z luku pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek je nepřipustná.
- Nenechávejte luk v uzavřeném vozidle na přímém slunci, vysoká teplota může luk nenávratně poškodit, což se může projevit i při střelbě prasknutím luku.
- Luk po střelbě vždy přezkontrolujte, zda nedošlo k nějakému poškození
- V okamžiku, kdy dojde k opotřebení terčovnice a hrozí, že šípy nebudou bezpečně zastaveny, je nutno opatřit pro střelbu novou terčovnicí, aby byla zajištěna bezpečnost při střelení. Terčovnici můžete zakoupit na www.yate.cz.
- Dodržujte pokyny v tomto návodu a respektujte zákony země, ve které se nacházíte!
- Řiďte se při střelbě zdravým rozumem. Mějte k střelbě z luku úctu. Když ovládnete sebe, ovládnete i luk a jeho sílu.

2) Technika střelby – Jak správně střílet z luku

Luk je určen pro rekreační střelbu na doporučenou vzdálenost 5 m pro praváky i leváky.

Základní lukostřelecká technika

Lukostřelba je činností individuální, proto má být styl přizpůsoben fyzickým a psychickým vlastnostem jedince. Přitom je však třeba dodržovat celistvost určitého stylu a zejména pak objektivní zákonitosti vyplývající z fyzikálních zákonů – použití a vlastnosti luku, šípu, balistika a z podstaty fyzické schránky a mechaniky a biomechaniky člověka. Tento návod je určen pro praváka (i leváka L) střilejícího tradiční technikou. Používáme termíny – přední ruka – drží luk, zadní ruka – napíná tětinu, přední noha – blíže k terči, zadní noha – dále od terče.

Postoj

Vždy musíme hledat stabilní polohu nohou kyčlí a trupu, které jsme schopni bez velkého napětí a námahy vždy opakovat. Noha vzdálenější od terče je předkročena asi o půl stopy, kyčle a trup jsou mírně natočeny k terči. Nohy jsou mírně pokrčené, chodidla rozkročena na šířku ramen, rovnováha na obou nohách je stejná, trup je mírně nahnutý dopředu a hlava lehce vystrčená před sebe.

Držení luku



Nalepená zakládky šípu



Před prvním použitím luku nalepte nad madlo zakládku na šípy dle obrázku vlevo. Praváci obvykle drží luk v levé ruce, šíp prochází vlevo od luku. Přední rukou držíme luk a zadní rukou založíme šíp tak, aby byl v tětině ve vymezeném prostoru mezi kroužky. Přední část šípu založíme na zakládku šípu na luku. Dvě letky stejné barvy směřují k tětině, jedna letka odlišné barvy směřuje od tětiny.

Luk držíme v levé ruce a pravou rukou natahujeme tětinu luku (Leváci obráceně). Madlo vložíme do "V" mezi ukazováčkem a palcem. Zápěstí je opřené v přirozené poloze, je uvolněné a madlo luku se opírá o svalový trojúhelník mezi palcem, dlaní a ukazováčkem.

Přední paže je prohnuta a zpevněna. Loket přední ruky musí být pootočen směrem dolů, aby nepřekážel tětině v linii výstřelu, ale celá paže musí zůstat zpevněná a schopna přenést tlak na luk. Nesmí před lukem ustupovat, nebo se v lokti povolovat.

Držení tětivy (zadní ruka)

Tětivu držíme třemi prsty, palec a malíček se nátahu neúčastní. Při napnutém luku je loket a zejména předloktí nad ramenním kloubem. Loket je sevřen (uzamčen) v krajní poloze. Celý pohyb zadní ruky je kolem ramenního kloubu s co největším přiblížením předloktí a hřbetu zadní ruky k čelisti směrem pod ucho. Předloktí a zápěstí jsou uvolněné. Prsty držící tětivu jsou ohnuty v posledních kloubech. Ohnutí článků je mělké. Hřbet ruky je v jedné rovině s předloktím, pokud možno bez tendencí o zkrut tětivy. Obě ramena jsou zpevněná i s přední rukou v jeden blok. Pro ochranu před poraněním od tětivy doporučujeme používat chrániče na prsty zadní ruky a chrániče předloktí přední ruky.

Hlava

Hlava má být vzpřímena a volně otočena směrem k terči. Při nátahu luku se mírným předsazením hlavy před sebe docílí kontaktu hřbetu ukazováčku zadní ruky s čelistí brady. Toto postavení umožňuje stabilní nátah a kontrolu držení i polohy luku včetně přesného míření.

Napínání luku

Opřeme přední ruku do luku, zpevníme ji v rameni a v paži. V lehkém před-nátahu zvedneme obě ruce nad osu ramen tak, abychom mohli provádět míření do terče. Plný nátah provedeme souměrným tahem ramenních a zádových svalů obou paží.

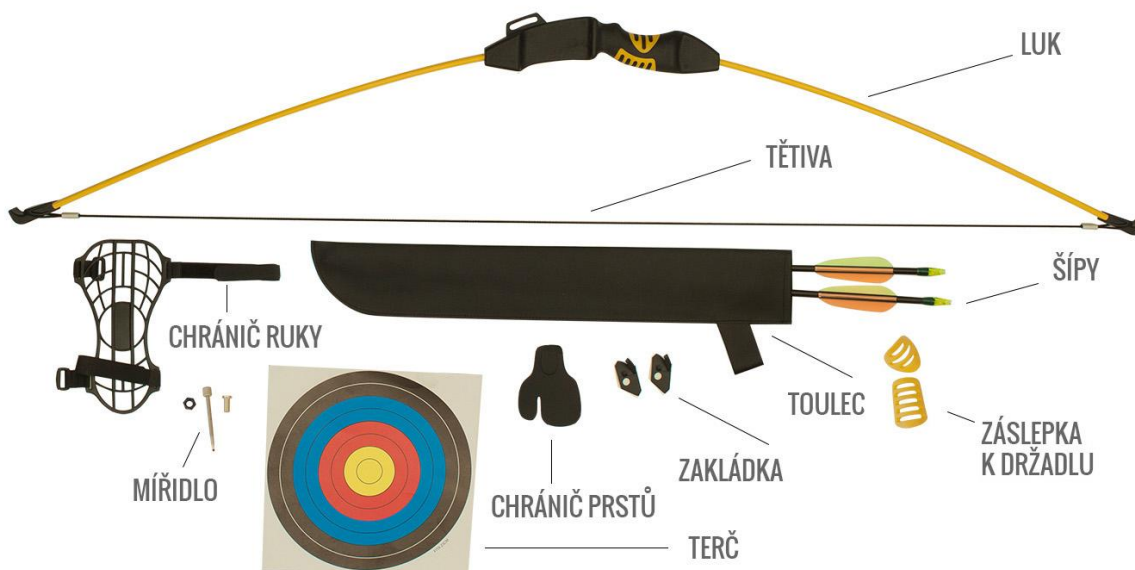
Míření

Cíl sledujeme oběma očima a soustředíme se na jeho střed, podvědomě odtušíme trajektorii letu šípu. Míříme oběma očima otevřenými, což umožňuje plastické vidění, lepší orientaci v prostoru a lepší odhad vzdálenosti. Mířidlo můžete na luk nainstalovat pro usnadnění míření. To však vyžaduje určitou zkušenost a mířidlo je jen orientační.

Správné nasazení chrániče na prsty



3) Obsah balení lukostřeleckého setu



Upozornění: tento set neobsahuje terčovnici. Kvalitní terčovnici vhodnou k tomuto setu můžete zakoupit na www.yate.cz