

Návod na používanie reflexného luku pre začiatočníkov

Pozor!

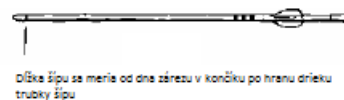
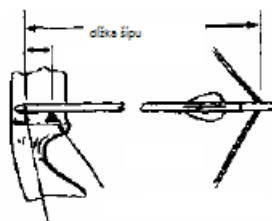
Tieto pokyny na strelbu lukom a bezpečnostné upozornenia si pozorne prečítajte a vždy ich dodržiavajte! Deti smú strieľať z luku len pod dozorom dospelých osôb. Podľa Zákona o zbraniach a strelive sú všetky luky a kuše s náťahovou silou vyššou ako 150N (33 libier) zbraň kategórie D. Zbraň kategórie D smie vlastníť len osoba staršia 18 rokov a strieľať z nej sa smie len na strelnici.

Každý používateľ by mal nasledovné pravidlá prečítať, pochopiť a dodržiavať ich:

1. Nikdy nestrieľajte ani nemierte na ľudí ani zvieratá! Nikdy nedovoľte, aby sa niekto zdržiaval v priestore terča, alebo aby ho držal.
2. Vždy sa uistite, že počas strelby sa pred Vami ani vedľa Vás nik nenachádza. Všetky osoby sa počas strelby aj vo fáze napínania luku musia nachádzať v priestore za Vami.
3. Vždy strieľajte iba na terč. Začnite najprv z malej vzdialenosti (ca.10m, deti 5m), kým si na luk nezvyknete a nezískate istotu.
4. Nikdy nepoužívajte terčovnicu, ktorá nie je schopná vystrelené šípy bezpečne zachytiť.
5. Vždy sa postarajte o to, aby sa v priestore za terčovnicou nachádzala zachytávací sieť na šípy a aby sa tu nenachádzali žiadne osoby. Presvedčte sa, že sa tu nenachádzajú žiadne predmety, od ktorých by sa mohol vystrelený šíp odraziť a zmeniť smer.
6. Terčovnicu umiestnite na zem, alebo tesne nad ňu tak, aby Ste nemuseli strieľať smerom nahor.
7. Nikdy nevystreľujte šípy kolmo nahor!
8. Nikomu nedovoľte zbierať šípy, kým Ste nevystrieľali všetky šípy.
9. Nezapomnite: vždy sa najprv pozrite, kam strieľate.
10. Vždy používajte (hlavne pri silnejších lukoch) chrániče prstov a predlaktia.
11. Vždy sa uistite, že tetiva ne správně na luku napnutá a umiestnená v zárezoch na koncoch ramien.
12. Ak je tetiva opotrebovaná, alebo poškodená, nahraďte ju novou tetivou správneho rozmeru a sily (dĺžka, materiál a počet vlákien). Tetiva musí byť správne navoskovaná, stočená, nesmie byť príliš vyťahaná, nesmú byť porušené vlákna, koncové očka ani stredová omotávka. Stredová omotávka sa dá vymeniť.
13. Nikdy nepoužívajte poškodený luk, alebo poškodené šípy! Šípy pravidelne kontrolujte, či nie sú prasknuté, ohnuté, odlepené pierka, poškodený končík atď. Takéto šípy ďalej nepoužívajte, prípadne ich dajte odborne opraviť.

Napnutie luku (návod pre praváka)

1. Jedno očko tetivy zaveste na spodný koniec spodného ramena tak, aby spoľahlivo sedela v záreze na tetivu.
2. Ľavou rukou uchopíte voľný koniec tetivy a pravou rukou horný koniec horného ramena tesne pod miestom na uchytenie tetivy.
3. Záhyb na konci spodného ramena musí dosadnúť na na prednú kosť (píšľalu) ľavej nohy.
4. Pravou nohou prestúpte luk tak, aby Vám zadná (vnútorná) strana rukoväte dosadla zozadu na hornú časť stehna.
5. Pravou rukou zatlačte na luk.
6. Tlakom pravej ruky vpred mierne a prirodzene ohýbajte luk tak, aby sa obe ramená ohýbali rovnako. Zachyťte horné oko tetivy o horný koniec ramena a tlak opatrne uvoľnite
7. Pred úplným povolením tlaku sa ubezpečte, že tetiva je na oboch koncoch správne osadená. Ak chcete luk povoliť, robte tento postup v opačnom poradí. Doporučujeme napnutie a povolenie luku viackrát po sebe zopakovať, aby sa pre Vás tento úkon stal automatickým. Luk povoľte vždy po ukončení strelby, neskladujte ho napnutý.
8. Napnutie a povolenie luku musí vždy robiť dospelá osoba.
9. Tento spôsob napínania luku je iba núdzový, ideálnym nástrojom na napínanie luku je napínacia šnúra.



Šíp

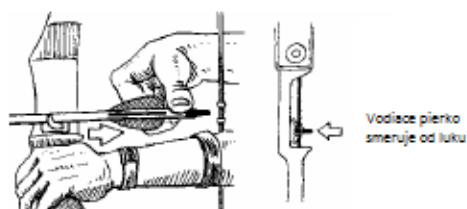
Optimálna dĺžka šípu je pre každého strelca rozdielna. Určuje ju dĺžka rúk lukostrelca, nie je závislá od druhu luku. Je dôležité, aby každý poznal dĺžku svojho šípu a aby také aj používal. Ak sú šípy príkrátke, alebo prídlhé, nedokáže luk vyvinúť plný výkon. Dĺžka šípu (resp. náťahu) sa udáva v palcoch (1"= 2,54cm). Upažte ľavú ruku a zmerajte vzdialenosť od brady po druhý kĺb ľavého palca. Tento rozmer je dĺžka vášho náťahu pre športovú a terčovú lukostrelbu.

Návod na strelbu reflexným lukom

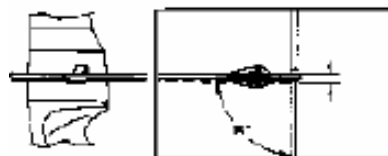
Každý šíp má 3 pierka. Vodiace pierko je zvýraznené inou farbou od zvyšných dvoch pierok. Zárez pre tetivu na končíku šípu je umiestnený tak, aby vodiace pierko po nastoknutí na tetivu smerovalo do ľava (pri pravákoch). Takto všetky pierka počas výstrelu letia bez dotyku so stredom luku.

Založenie šípu

Nasadzte končík šípu na tetivu. Tetiva pritom musí dosadnúť až na dno drážky v šípe. Šíp pri tom musí s tetivou zvierat pravý uhol. Miesto vyznačené na tetive pre osadenie šípu nazývame lôžko.



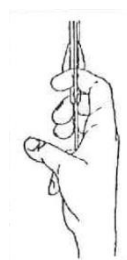
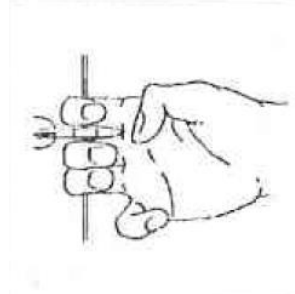
Šíp sa zakladá do lôžka na tetive



Lôžko šípu na tetive

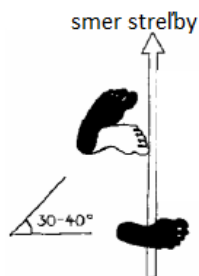
Držanie tetivy a šípu

Ohnite tri prostredné prsty pravej ruky (platí pre pravákov) až po prvý kĺb prstov okolo tetivy. Ukazovák sa obvykle nachádza nad zvyšné dva prsty pod šípom. Končíka šípu sa len zľahka dotýkajte, nevierajte ho medzi prstami.



Strelecká pozícia a mierenie

1. Postavte sa kolmo na cieľ. Praváci stoja ľavým ramenom k terču, ľaváci pravým.
2. Predstavte si priamku od Vášho ľavého ramena ku stredú terča a postavte sa kúsok za túto líniu.
3. Držte luk v ľavej ruke. Upažte ľavú ruku smerom k cieľu a pozerajte sa naň. Hlava je v prirodzenej vzpriamenej polohe.
4. Založte šíp podľa pokynov z predošlého textu.
5. Uchopte tetivu tromi prstami a ťahom pravej ruky a chrbtového svalstva napínajte tetivu. Nikdy sa nesnažte prstami pravej ruky pridržať šíp počas natáhovania. Luk držte mierne šikmo (praváci vrch luku mierne doprava).
6. Tetivu si pritiahnite až ku tvári, šíp nasmerujte na terč a vypustite tetivu. Mierite pokojne, neponáhľajte sa, potom vystreľte.
7. Nikdy nestrieľajte „na sucho“ bez založeného šípu! Riskujete poškodenie tetivy aj luku.



Cieľ

Terčovnicu umiestnite tesne nad zemou. Materiál terčovnice musí byť z materiálu, ktorý je schopný šíp zachytiť, zároveň musí dovoliť vniknutie šípu a jeho zadržanie bez silného nárazu a poškodenia šípu.