



SELVSTENDIG SKYTTER

NROF'S UTDANNING AV SELVSTENDIG SKYTTER NIVÅ 2

2008

Sist justert 18. september 2018

INNHold

INNHold	2
1. GENERELT	4
SELVSTENDIG SKYTTER	4
HOVEDMÅL	4
MÅLGRUPPE OG DELTAKERFORUTSETNINGER	4
<i>Praktisk gjennomføring</i>	5
<i>Innlæring – treningsmetodikk</i>	5
DELMÅL	6
2. KURSFORBEREDELSE	6
RAMMEFAKTORER	6
<i>Materiell/utstyr:</i>	6
<i>Personlig materiell og utstyr</i>	6
<i>Ammunisjon</i>	7
<i>Skivemateriell</i>	7
<i>Tidsforbruk</i>	7
FORBEREDELSE	8
KURSINSTRUKTØRENS KONTROLL	9
GJENNOMFØRING	9
3. KURSET	10
TEORI – 1. TIME	10
<i>Innledning, presentasjon, mål og hensikt</i>	10
<i>Etikk (få til en diskusjon mellom elevene)</i>	10
<i>NROFs Skytereglement</i>	11
TEORI – 2.TIME	12
<i>Sikkerhet</i>	12
<i>Skytebaneregler og instruksjoner</i>	13
<i>Skyteteknikk</i>	13
TEORI – 3. TIME	16
<i>Førstehjelp</i>	16
PRAKSIS – 6 TIMER	18
<i>Bygging av standplasser for pistol og gevær</i>	18
SKYTING MED PISTOL	19
<i>ILDAVBRUDD</i>	20
<i>VERTIKAL UTKASTFEIL</i>	20
<i>HORISONTAL UTKASTFEIL</i>	20
<i>DOBBEL MATING</i>	21
<i>ØVELSE 1 PISTOL</i>	23
<i>Øvelse i klarering av feilfunksjon</i>	23
<i>ØVELSE 2 PISTOL</i>	23
<i>ØVELSE 3 PISTOL</i>	24
<i>ØVELSE 4 PISTOL</i>	24
<i>ØVELSE 5 PISTOL</i>	25
SKYTING MED GEVÆR	26
<i>ILDAVBRUDD</i>	27
<i>VERTIKAL/HORISONTAL UTKASTFEIL</i>	28
<i>DOBBEL MATING</i>	29
<i>KNESTÅENDE SKYTESTILLING MED DEKNING</i>	30
<i>ØVELSE 1 GEVÆR</i>	31

LIGGENDE SKYTETILLING MED DEKNING	31
ØVELSE 2 GEVÆR	32
ØVELSE 3 GEVÆR	32
ØVELSE 4 GEVÆR	32
Stødig grep	33
Ladning av våpen	33
Tømming av våpen	34
Bytte av magasin	34
Liggende ferdigstilling/hvilestilling	35
Liggende anleggsstilling	35
Tilpassing av rem	36
ØVELSE 5 GEVÆR	36
Knestående ferdigstilling	37
Knestående anleggsstilling	37
ØVELSE 6 GEVÆR	38
Stående ferdigstilling	38
Stående anleggsstilling	39
ØVELSE 7 GEVÆR	39
ØVELSE 8 GEVÆR	40
ØVELSE 9 GEVÆR	40
ØVELSE 10 GEVÆR	40
ØVELSE 11 GEVÆR	41
ØVELSE 12 GEVÆR	41
ØVELSE 13 GEVÆR	41
Visitasjon	42
VURDERING	43
LITTERATUR	43
VEDLEGG	43
<i>Det ordinære skarpskyttermerket med gevær</i>	43
<i>Skarpskyttermerket med pistol</i>	43

1. Generelt

NROF legger stor vekt på å møte dagens krav til sikkerhet og våpenbehandling. Forbundet gjennomfører skytinger på alle nivåer, fra grunnleggende nivå (Nivå 1) til høyt nivå (Nivå 3). Dette fordrer at NROFs skyteledere, standplassledere og skyttere har god kompetanse og sunne holdninger. For å bidra til dette gjennomføres en rekke kurs. Kursene omhandler blant annet sikkerhet og våpenbehandling, skytereglement, standplass- og skyteledelse, skyteprogrammer, skytebaneregler- og instruksjoner, etikk og førstehjelp. Kursene gjennomføres etter behov i og av avdelingene, med unntak av instruktørkurs. Personlige egenskaper og våpenetiske holdninger skal vektlegges.

I Forsvaret er skyting en utdannelsesgren som fremmer en rekke gode soldategenskaper, så som selvtillit, selvkontroll, besluttsomhet og viljestyrke. Forsvarets skyteutdanning baseres på de forhold som hersker i strid, ikke på fredsmessige forhold på en skytebane. Målet for skyteutdanningen i Forsvaret er å gjøre avdelingene skikket for ildstrid. Det innebærer at den enkelte soldat under alle stridsforhold, i regn og søle, i snø og kulde, må kunne:

- Stelle og behandle sitt våpen slik at det alltid virket og er i treffsikker stand
- Betjene sitt våpen sikkert og raskt. Alle ildhåndgrep må kunne utføres som rene refleksbevegelser
- Forflytte seg, velge ildstilling og skyte fra dekning
- Lokalisere og velge mål, bedømme avstanden og velge siktepunkt
- Skyte sikkert og raskt
- Iaktta virkning og rette siktepunktet deretter
- Nytte sin ild formålstjenlig og disiplinert
- At skyteferdigheten blir vedlikeholdt og om mulig bedret
- At lagførere og befal må kunne ildledelse

SELVSTENDIG SKYTTER

Kurset er for de medlemmer som ønsker å være aktive som skyttere og i skytterorganisasjonen i NROF. Kurset skal gi skyttere som kan gjennomføre skytingene på en sikker måte og med høy grad presisjon. Elevene skal også få innsikt i hvordan deltager i konkurranse sikres like og blir stilt like krav.

Kurset gjennomføres i og av avdelingene. Kurset ledes normalt av avdelingens skyteleder eller annen tillitsvalgt i avdelingen med skytekompetanse på nivå 2 eller høyere.

Dagens krav til sikkerhet krever at skyttere har inngående kjennskap til våpenbehandling, regler og bestemmelser. Derfor skal alle som vil bli aktive skyttere i NROF ha SELVSTENDIG SKYTTERKURS før de kan være med på konkurranser i regi av NROF. Kurset baserer seg på kjente sikkerhetsregler, normale baneinstruksjoner og sikker våpenbehandling.

Kursheftet er delt inn i tre deler: Generelt, Kursforberedelser og Kurset. Kursforberedelsesdelen er kun til hjelp for kurssets instruktør.

For militært personell med relevant kompetanse og erfaring kan det gjennomføres tilpassede kurs.

HOVEDMÅL

Hovedmålet for kurset er at den enkelte deltager skal kunne selvstendig gjennomføre skytinger og konkurranser i egen eller andre NROF-avdelinger, på en sikker måte og med god presisjon.

MÅLGRUPPE OG DELTAKERFORUTSETNINGER

Målgruppen er alle medlemsgrupper i NROF som har gjennomført SIKKERHETSKURS og som ønsker å drive aktivt med skyting i NROF.

Det er en forutsetning for deltagelse på kurset at deltageren er funnet skikket og anbefalt av avdelingen, samt har gjennomført SIKKERHETSKURS.

Praktisk gjennomføring

Undervisningen foregår som teoretisk og praktisk instruksjon og er totalt på 9 timer. 3 timer teori, 3 timer praksis for pistol og 3 timers praksis for gevær.

Teoridelen kan delvis bli gjennomført som egenstudier med besvarelse av minst 25 studieoppgaver fra Skytereglementet. Etikk og sikkerhet skal gjennomgås av kursinstruktør. Deretter gjennomgås studieoppgavene av instruktør på kursdagen.

Teoridelen er felles for både pistol og gevær.

Praksisdelen foregår på skytebane

Deltagere: 1 – 10

Instruktører: 1 hovedinstruktør, 1 hjelpeinstruktør ved behov

Rombehov: 1 klasserom eller tilsvarende

Øvingsareal: Pistolbane og riflebane (200 m) eventuelt Feltbaner.

Gjennomføring og innhold av kurset kan justeres etter lokale behov. Men kravet er at elevene etter endt kurs skal være tilført de kunnskaper som Fagplanen skisserer.

De forskjellige øvelser kan forseres eller tillempes i antall repetisjoner/patroner ut fra elevenes kvalifikasjoner.

NB! Emner innen ETIKK og SIKKERHET skal gjennomføres av instruktør.

Innlæring – treningsmetodikk

Det er elevens ansvar å søke maksimalt utbytte av læringen. Det er ikke nødvendigvis kvantiteten og treningsmengden som er den viktigste faktor. Derimot er kvalitet på treningen av avgjørende viktighet for et godt resultat. Maksimalt utbytte oppnås ved mental tilstedeværelse og disiplin. Skyting er en finmotorisk prosess som krever en høy grad av mental fokus.

Kortfattet er prinsippet som følger:

- Sett deg godt inn i øvelsene og bestem deg for hvordan du ønsker å utføre de.
- Bruk pusten til å tvinge kroppen til å slappe av. (Inn nesen – ut munnen).
- Eleven må se for seg hvordan oppgaven skal bli utført (gjentas mange ganger).
- La underbevisstheten ta styringen. Stol etterhvert på egne ferdigheter. Hold lavt spenningsnivå og ta vare på teknikken. Vær visuelt tålmodig! Hold fokus og gjør deg ferdig.

Etter utførelse; vurder din egen prestasjon. Vær observant og analyserende. Hvis utførelsen var korrekt, så definer at det er slik en i fremtiden ønsker å utføre denne teknikken.

Hvis utførelsen var mindre korrekt, så registrer det uten negative tanker, korriger, gjenta punktene over og stol på at det går bedre ved neste gjennomføring.

Før hver treningsøkt, så bestemmer en seg for hvilke teknikker en ønsker å fokusere på; Presisjon, utgangsstilling, sterk eller svak hånd, målveksling etc. Tren på de enkelte elementer og kjør flere (mange) repetisjoner.

Vær forsiktig med trening på lange og tunge øvelser. Spesielt i begynnelsen, kan det være vanskelig å huske hva som egentlig skjedde under utførelsen. Problemet blir derfor at hvis man ikke kan huske hva man har gjort, så er det også vanskelig å dra læring av det. Av samme grunn er det langt mer produktivt å trene på delelementer i stedet.

Når de enkelte basisteknikker etter hvert mestres, sys de gradvis sammen til en helhet og dermed sikrer man kvalitet på utførelsen.

DELMÅL

Etter gjennomgått kurs skal elevene kunne:

- vise at man har god kjennskap til sikkerhetsregler
- vise at man kan behandle pistol og rifle på en sikkerhetsmessig god måte ved forflytting, magasinskifte og ved ildgivning, både på bane og under operative forhold
- vise at man kan behandle pistol og rifle ved lading, tømning og øyeblikkelig handling ved feil
- vise at man har god kjennskap til regler for skyteaktivitet i NROF
- vise at man har god kjennskap til ordensreglene
- vise at man har god kjennskap til regler om våpen, utstyr og ammunisjon
- vise at man har god kjennskap til siktebilde, avtrekk, skytestilling og grep
- vise at man har god kjennskap til regler og ordrer på standplass
- vise at man kan behandle våpen på en optimal måte for treff
- vise at man har kjennskap til NROF – MESTERSKAPSPROGRAM
- vise at man har god kjennskap til opptreden ved funksjonsfeil og regler for feil- og omskyting
- vise at man har god kjennskap til anvisning
- vise at man har god kjennskap til stedlige skytebaneregler og instruksjoner
- forstå viktigheten av gode holdninger, sunne verdier og å fremstå som et godt forbilde
- vise at man har god kjennskap til livbergende førstehjelp

Tillit til egne skytetekniske ferdigheter skaper trygghet og dermed bedre grunnlag for bevaring av mental kontroll. Man søker et ferdighetsnivå hvor våpenbehandlingen og de skytetekniske elementer blir en automatisert prosess.

2. Kursforberedelser

RAMMEFAKTORER

Materiell/utstyr:

Vår største ressursmangel er tid og det er viktig at tiden på skytebanen utnyttes effektivt. Sørg for at materiell og utstyr er på plass.

- Sanitetsutstyr.
- Reservedeler til våpen og evt. reserve- /utlåns våpen.
- Ammunisjon.
- Siktejusteringsverktøy.
- Skiver i rett størrelse og nok av dem.
- Skivestativer/lekter
- Lapper (som fortsatt kleber).
- Stiftepistol.
- Stifter som passer i stiftepistolen og som er min. 10 mm lange – helst 12 eller 14.
- Strips (til og rep. materiell på banen; skivestativer etc.)
- Pusseutstyr.
- Stoppeklokke.
- Merkebånd/minetape.
- Kaffe / vann / saft.

Personlig materiell og utstyr

- Våpen
- Magasiner/magasintaske/stridsvest/bandolær

- Ammunisjon
- Hørselsvern
- Brilller
- Albue-/knebeskyttere
- Mat og drikke
- Skrivesaker

Ammunisjon

Antallet patroner er veiledende og beskriver det antallet som man kan ha behov for per person. Vurder elevene. Noen kommer raskere til målet. I flere av øvelsene kan enkeltskudd benyttes fremfor dobbeltskudd, for å øke våpenhåndteringen og redusere ammunisjonsbehovet.

I tillegg trengs det per elev 3 klikkpatroner for pistol og 7 klikkpatroner for rifle.

Pistol

Øvelse	Patroner x gjennomføringer	Antall magasiner	Anbefalt antall patroner
1	5 x 2	2	10
2	5 x 2	2	10
3	10 x 2	2	20
4	10 x 3	3	30
5	12 x 3	3	36
TOTALT			106

Gevær

Øvelse	Patroner x gjennomføringer	Antall magasiner	Anbefalt antall patroner
1	13 x 1	1	13
2	6 x 1	1	6
3	4 x 1	1	4
4	2 x 3	3	6
5	5 x 2	2	10
6	5 x 2	2	10
7	5 x 2	2	10
8	5 x 1	1	5
9	5 x 2	2	10
10	5 x 2	2	10
11	10 x 1	1	10
12	5 x 1	1	5
13	10 x 1	2	10
TOTALT			109

Skivemateriell

Det er behov for følgende per skytter; 1/1 fig event ½ fig for pistol, 1/1 fig på 100m og 10 delt skive på 200 / 300m for gevær.

Tidsforbruk

Time 1 teori	
10 min	Innledning, presentasjon, mål og hensikt
30 min	Etikk
20 min	Skytereglement

Time 2 teori	
30 min	Sikkerhet
10 min	Stedlige skytebaneregler og instruksjer
20 min	Skyteteknikk
Time 3 teori/praksis	
60 min	Førstehjelp
Time 4 - 6 praksis	
180 min	Skyting pistol
Time 7 - 9 praksis	
180 min	Skyting gevær

FORBEREDELSE

En kan med fordel møtes kvelden før en skal på banen for å ta teoridelen. I tillegg til å gjennomgå det teoretiske så kan den mentale klargjøringen foretas, samt at en går gjennom opplegget og behovslisten for dagen på skytebanen. Deltakerne blir brifet på forhånd vedrørende prosedyrer på standplass og om dagens planlagte program.

Når deltakere møter opp på standplass, bør skiver være oppsatt og alt "klappet og klart" til å sette i gang.

Det er instruktørens ansvar at opplæringen skal være:

- Sikkerhetsmessig ansvarlig og gardere mot alle typer skader, spesielt øyne og ører.
- Målrettet mot det fastsatte ferdighetsmål
- Effektiv ved høyest mulig kvalitet på kortest mulig tid.

Ved innlæring av nye teknikker bør instruktøren benytte en fast prosedyre:

- Teori; verbal instruksjon i utførelse av teknikk.
- Begrunnelse for valg av teknikk – relevans / konsekvensanalyse.
- Demonstrasjon.
- Innlæring med kontinuerlig feilretting
- Test

På standplass skal en bruke de fastlagte kommandoer. Det viktig å holde intensiteten oppe, ingen skal få lov å stå "å gjemme seg" i rekken. Ingen er anonyme og alle prestasjoner blir konstant vektet. Stemningen skal være intens, men lett. Det skal være lov å gjøre feil så lenge eleven holder fokus og jobber med teknikken iht. den instruksjonen han/hun mottar.

Som instruktør; vær til stede og synlig på standplass. Ta styringen på kurset. Vær høflig og hensynsfull, men bestemt. Bruk demonstrasjoner som inspirasjon og for å skape troverdighet. Ta høyde for at skyting med kvalitet krever en høy grad av fokus. Feilretting må foretas med et positivt fortegn. Gi eleven en klar og tydelig melding om hva du ønsker han/hun skal gjøre. Fokuser aldri på det negative. Instruksjonen skal være teknisk klart definert.

Eksempelvis: hvis en skytter blunker når skuddet går, så vil rett instruks være: *"vær bevisst på å holde kontakten med frontsiktet til du ser det løfter seg fra målet i rekken"*.

Ved analyse, så se på eleven og ikke på hans skive. Vær oppmerksom på detaljer som: grad av styrke i grep med sterk og svak hånd, posisjonering av finger på avtrekker og kanskje aller mest viktig: spenningsnivå.

Ved lapping av skivene vurderes inntrykket man har av elevens prestasjon opp mot resultatet på målet (skuddbilde). På det grunnlag vil man ha et godt utgangspunkt for en endelig diagnose.

Etter feilretting, la eleven repetere øvelsen noen ganger før du evt. går inn med videre feilretting/kommentarer. Leverer eleven en god prestasjon, så si ifra. Gi ros! Etter en god prestasjon,

spør ham/henne: "hva var det du gjorde annerledes denne gangen"? Be eleven ta en kort pause og memorere / definere hvilke teknikker han/hun tok i bruk.

Lær eleven å ta vare på "den gode følelsen", slik at han/hunn vet hvilke momenter som må gjenskapes når han/hun skal prestere sitt beste.

KURSINSTRUKTØRENS KONTROLL

Kursinstruktøren skal etter at hver deltaker har skutt ferdig en øvelse eller et program gi ordre om "Tøm våpen – kontrollere – spenn ned". Kursinstruktøren skal kontrollere dette visuelt, og forsikrer seg fysisk om at våpenet er tømt. Eventuelt kan dette gjennomføres med makkerkontroll.

Kursinstruktøren er ansvarlig for at samtlige øvelser er forsvarlig lagt opp, med tanke på baneinstruks, tilskuere og utøvere. Vedkommende skal ha kontroll på alle sikkerhetssoner og ha overoppsynet med sikkerheten under arrangementet.

GJENNOMFØRING

Teori og praksis trenger ikke å gjennomføres samme dag. Teorien kan gjerne gjennomføres kvelden før en skal ha praktisk gjennomføring på banen. Det kan også være en kveld tidligere, men vær varsom med for lang tidsintervall da man lett glemmer teorien før man har satt den ut i praksis.

Kursinstruktørene må gjenta øvelsene til den enkelte kurselev viser tilfredsstillende egenferdighet og sikkerhetsnivå. Det er et moment å holde trykket oppe i gjennomføringene. Ikke skyt tomt, men gjennomfør våpenhåndtering med patron i kammer for de som sikkerhetsmessig kan håndtere dette.

Det foreslås følgende gjennomføring av kurset:

- Kursinstruktørene lager studieoppgaver fra den teoretiske delen av kurset. Her må det være minst 25 oppgaver som elevene skal arbeide med under egenstudiet
- Send ut de elektroniske utgavene av Selvstendig Skytter-heftet og NROFs skytereglement sammen med studieoppgaver til elevene for egenstudie, minst 14 dager før kursstart. Send i tillegg ut link til disse heftene på NROFs hjemmesider.
- Elevene skal drive egenstudie frem til kursdag, og besvare studieoppgavene som skal sendes/leveres instruktør før kursdag
- Kursdagen starter med innledning om kurset, "bli kjent" og om elevene har noen spørsmål.
- Instruktør foretar en standpunktfastsettelse av elevenes teoretiske kunnskaper
- Instruktør foretar teoretisk gjennomgåelse av våpenbehandling og håndteringssikkerhet
- Instruktør gjennomgår etikk og sikkerhet
- Kurset foretar så praktisk gjennomføring av øvelsene, uten ammunisjon, slik at sikkerhetsrutinene og riktig håndtering av våpen blir visualisert, dette for at elev skal kunne skyte selvstendig på en sikkerhetsmessig forsvarlig måte på det aktuelle nivået.
- Kurset avsluttes med evaluering og godkjenning.
- Kursleder registrerer godkjenningen for den enkelte inn i databasen

3. Kurset

TEORI – 1. TIME

Innledning, presentasjon, mål og hensikt

5 min

Kort presentasjonsrunde av deltakerne og kursledelse. Deretter gjennomgås målene for kurset.

Det taktiske konsept for bruk av håndvåpen i Forsvaret har utviklet seg. Det er viktig raskt å kunne engasjere mål med presis ild på lange og korte avstander. Dette har erfaringene vist fra tjeneste i utlandet. For å møte behovet for våre medlemmer med hensyn til opplæring og trening for slike scenarioer er skyting på NIVÅ 2 og 3 opprettet.

Det stiller store krav til sikkerhet og det kreves at skyttere har inngående kjennskap til våpenbehandling, regler og bestemmelser. Derfor skal kurs for NIVÅ 2 skyttere i NROF ha den hensikt å fremskaffe dyktige skyttere som gjennomfører skytingene på en sikker og presis måte, også ved hurtig skyting.

Kurset baserer seg på kjente sikkerhetsregler, normale baneinstrukser og sikker våpenbehandling

Utdanningen baserer seg på hittil kjente erfaringer, men den vil ha en vedvarende utvikling etter de erfaringer som blir innhentet og de krav samfunnet og Forsvaret setter.

Alle skytetekniske momenter kan imidlertid måles – i tid og treff

Teknikker utvikles og forbedres kontinuerlig. De ulike teknikker er i dette kurshefte nøye definert og beskrevet, for å oppnå at elevene får:

- en solid, teoretisk forståelse av de enkelte teknikker. Dette for å effektivisere den praktiske utdanning og forbedre kvaliteten på egentreningen.
- et klart, definert mål å styre mot. Dette for å sikre ensartethet i utdanningen og øke motivasjonen.

Etikk (få til en diskusjon mellom elevene)

30 min

De generelle krav for alle som driver skyting i en eller annen form, fra skyttere på laveste nivå til medlemmer av Skyteutvalget, er gode etiske og personlige egenskaper. I dette ligger at personene har holdninger som det brede lag av befolkningen, så som lovlidighet, ikke har ekstreme politiske holdninger, er positiv innstilt til Forsvaret og NROFs formålsparagraf.

Videre må personene ikke ha psykiske eller fysiske lidelser som gjør at de kan være en sikkerhetsrisiko for seg selv eller andre.

”Diskuter hvilke Krav til opptreden og Aktsomhet som bør settes, hvorfor og hva dersom brudd på slike krav og regler oppstår. Hva kan resultatet bli?

Stikkord:

- Krav til etikk, moral
- Forsvarlig sikkerhetsmessig holdning
- Krav til opptreden
- Aktsomhet
- Ekstremitet
- Mediafokusering/filming/internet
- Hva ønsker vi å fremstå som?

NROFs Skytereglement

25 min

Konsept for skyting

- Skytterstatus
- Lederstatus
- Kompetansenivåer

Gjennomføring av skyteaktiviteter

- Ansvar
- Medlemskort
- Erverv av våpen
- Forsvarets våpen

Ordensreglement for all skyting i NROF

- Brudd på reglene
- Opptreden

Konkurranser

- NROF Skytestevner
- Stevnejury

Våpenteknisk utstyr og ammunisjon

- Generelt
- Magasinholdere
- Hylsefangere
- Måling av avtrekksvekt
- Ammunisjon

Våpen

- Løse vekter
- Løpsmonterte innretninger
- Pistol
- Godkjente våpen
- Gevær
- Godkjente våpen

Reglement for NROF-mesterskapet i skyting - Aktiv skytter

Reglement for NROF miniatyrprogram

Uttak til internasjonale konkurranser

Kompetanse i skytterorganisasjonen

Definisjoner av flammedemper og munningsbrems/ rekylbrems/ kompensator

TEORI – 2.TIME

Sikkerhet

30 min

Skytinger som gjennomføres på dette nivået SKAL gjennomgående ha SIKKERHET som prioritet.

Sikkerhet er et spørsmål om mental tilstedeværelse. Det er derfor nødvendig å oppgradere den mentale beredskap hver gang man skal betjene eller føre våpen.

Kravene skal stige med ansvaret og hvilket program som skal gjennomføres. Med det menes at til vanlig merkeskyting trenger en ikke de samme kravene til ledere og skytter som ved en mer praktisk skyting som krever mye av lederne i form av kontroll, og av utøveren i form av konsentrasjon og selvdisciplin. Derfor må det vektlegges på sikkerhet og sikker våpenbehandling på alle nivåer.

Sikkerhet har første prioritet. Enkle, men faste og ufravikelige regler må følges.

Disse regler er:

1. Alle våpen må behandles som om de er ladd.
2. Ikke la våpenet peke på noe du ikke er villig til å ødelegge... Inklusive deg selv.
3. Hold fingeren ute av avtrekkerbøylen inntil siktene er på målet.
4. Vær sikker på ditt mål og hva som er bak det.



Disse regler gjelder ikke bare på skytebanen, men også i operativ tjeneste, i garderoben, i bilen og under våpenpuss. Med andre ord de er konstante og ufravikelige. Sikkerhet er et spørsmål om mental tilstedeværelse. Det er derfor nødvendig å oppgradere den mentale beredskap hver gang man skal betjene eller føre våpen.

Kontrollpunkter:

- Håndteringstrygghet
- Våpen tas frem kun på ordre fra standplassleder. Ordren kan være: "**Gjør klar**". Skytter visiterer sitt våpen og eventuelle magasiner.
- Pipens retning
- Sikker retning mot skivene.
- Avtrekkerfingerens plassering - utenpå avtrekkerbøyle. Finger skal ikke inn på avtrekker før en ønsker at skudd skal avfyres. Finger plasseres med ytterste ledd på avtrekker.
- Betjening av omstiller - betjenes normalt av tommelfinger

Håndteringstrygghet:

- God kjennskap til eget våpen
- Kunne sette magasin i og ta ut
- Kunne lade og tømme våpen på en sikker måte
- Kunne fylle og tømme magasiner
- Kunne håndtere sikring på og av
- Kunne drillen «Tøm våpen – kontroll – spenn ned»

Hurtighet skal ikke gå på bekostning av sikkerhet.

Våpenhåndtering:

Dette skal kun skje på skyteleders kommando i forbindelse med en skyteøvelse.

For pistol gjelder følgende: **Våpen skal være i hylster til enhver tid eller etter ordre plasseres på tilvist sted.**

Pistol på benk skal være oppspent med åpning opp uten magasin, eller på annen ordre fra standplassleder.

Unntak er egne forberedelser ifm en skyteøvelse (trekking av våpen, sikteøvelser, tørravtrekk, magasinbytte, etc), men dette SKAL da kun foregå i SIKKERHETSSONEN.

Skytebaneregler og instruksjoner

10 min

Gjennomgå aktuelle stedlige skytebaneregler og instruksjoner.

Enhver som skal gjennomføre en skyting plikter å sette seg inn i baneinstruksen og overholde denne.

Skyteteknikk

20 min

Som beskrevet i SIKKERHETSKURSET så er det grunnleggende i all skyting følgende:

- Holde våpenet i ro
- Sikte riktig
- Riktig avtrekk
- Rekyloptak

Disse tingene utføres samtidig og må sees under ett. Ingen er i stand til å holde våpenet absolutt rolig, aller minst ved skyting fra stillinger uten støtte. En må innta den beste stilling som tillates. Ett godt resultat er avhengig av et samspill mellom disse faktorer.

Skyttere kan utvikle sitt avtrekk dit hen at det ikke krever noen bevisst anstrengelse. Han vil være klar over avtrekket, men han vil ikke bevisst dirigere det.

En skytter uten tilstrekkelig øvelse må bevisst dirigere sin avtrekksfinger til å øke presset på avtrekkeren når siktebildet blir riktig, eller stoppe det når det glir ut. En skytter som har skaffet seg nødvendig øvelse, vil ha installert den direkte linje mellom øye og avtrekksfinger. Øyet som ser det riktige siktebildet, vil automatisk bevirke at avtrekksfinger øker trykket uten bevisst tankevirksomhet fra skytterens side. Uten vilje til stadig tørrtrening i avgivelse av skuddet kan man ikke bli en virkelig god skytter.

Puste- og sikte/avtrekkprosessen

Pustesyklusen varer 4 – 5 sek. Å puste inn og ut tar bare ca. 2 sek. Mellomrommet er mao på ca. 2-3 sek. Denne pausen kan forlenges til 12 – 15 sek uten anstrengelse eller ubehag. Det er da i denne forlengede pause at skytteren må avgi skuddet. Grunnen er at i pausen er pustemusklene avslappet og skytteren unngår spenning av mellomgulvet.

Pulsslag

Pulsslagene kan spille skytteren alvorlige puss. Hvis pulsens rytme overføres til våpenet, kan man ikke regne med gode skudd. Pulsslagene gjør seg særlig bemerket ved liggende og knestående skyting, mer sjeldent ved stående.

Man regner med fem overføringspunkter:

- Venstre overarm (motsatt for links skyttere)
- Venstre hånd (motsatt for links skyttere)
- Høyre hånd (motsatt for links skyttere)
- Mageregionen
- Venstre brystside (motsatt for links skyttere)

Rekyloptak

Uansett hvilken skytestilling som nyttes er rekyloptaket en viktig faktor for å få et godt resultat. Et dårlig rekyloptak vil "slå" våpenet ut av stilling og vil øke rekylens virkninger på arm og skulder. Ved geværskyting er det skulderen som skal ta opp rekylens virkning og ikke hånden.

Kolben må presses hard inn i skulderen slik at det er god kontakt. Riktig plassering reduserer også rekylens virkning.

Helling (kanting) av våpenet

Helling av våpenet innvirker ikke på kulebanens form, men den gir kulen en forandret utgangsretning (i forhold til siktelinjen) og derved et annet treffpunkt. Kulebanen er krum, følgelig må kulens utgangsretning være mot et punkt over målet for at kulen skal treffe målet. Når vi stiller siktet under innskyting, er det altså utgangsretningen som må justeres – siktelinjen er den samme uansett hva siktet er stilt på.

En helling på 1 mm tilsvarer 5 cm på 300 m. En helling på 3 mm kan meget lett forekomme om en ikke er påpasselig. Dette betyr at liten grad av helling av våpenet har liten betydning på korte avstander, men har vesentlig betydning på lengre avstander.

Ved all skyting må skytteren være meget nøyaktig med å holde våpenet på samme måte som under innskyting. Det er viktig å gjøre dette ved alle hold, men særdeles viktig ved lange hold. Enkelte avanserte skyttere holder våpenet konsekvent i en bestemt hellingsgrad. Dette kan la seg gjøre når det skytes på en bestemt avstand. Ved feltskyting er denne siktemåten forkastelig fordi det ved høydestilling på siktet forårsaker sidefeil. Årsaken ligger i at skruingen ikke foregår i det loddrette plan. Hold derfor våpenet rett, og gjør det til en vane.

Annerledes er det ved pistolskyting ved bruk av kun en hånd hvor våpenet vinkles 15 grader for å sikre god rekylkontroll

Vindens innflytelse

Ved skyting på lengre hold må skytteren ta hensyn til vinden for å treffe. Vinden virker ikke bare på kulen, men også skytteren. Jo mer det blåser, jo vanskeligere er det å holde våpenet stille, særlig i stillinger uten støtte. En god stø stilling med anlegg er derfor avgjørende.

Vind rett inn fra høyre eller venstre har størst virkning. Avdriften er diagonal som følge av prosjektillets rotasjon. Vind fra venstre presser prosjektilet ned mot høyre, og vind fra høyre presser prosjektilet opp mot venstre. For å motvirke vindens påvirkning på prosjektilet så må en "holde mot" vinden, eller stille siktene. Avstand, vindstyrke, kulens vekt og hastighet bestemmer hvor mye.

Det beste er å trene under forskjellige forhold for å finne ut hvor mye en må "holde mot".

Pipens svingninger

Sjokket av kruttladningens eksplosjon i kammeret vil bevirke at en bølge vil arbeide seg utover langs pipen. Disse svingninger i pipen går mye hurtigere enn kulen ut gjennom løpet og når munningen før denne. Dette vil være noenlunde konstant for bestemt våpen og en bestemt ladning, og ved innstilling av siktene under innskyting kompenseres denne avvikelsen.

Dersom en forandrer ladning eller kulevekt så forandres svingningene og dermed avvikningsvinkel, og treffpunktet blir annerledes.

Løse eller for hardt tiltrukne skruer, eller direkte hardt anlegg for pipen, bevirker det samme. Er pipe og skjefte fast forbundet, får man samme virkning også når geværet gis anlegg på skjefte.

Sterk oppvarming av løpet, ved for eksempel hurtigskyting, vil også forandre avvikningsvinkel. Det vil også kunne gi varmebølger (mirage) som forstyrrer siktingen, og/eller røyk fra olje som fordamper. Sterk oppvarming vil også være en god grunn til for å bruke hansker. På flere våpen er rem festet til

forskjeftet som er i direkte kontakt med pipen. Dersom rem brukes for å forbedre støtten så MÅ den tas av forskjeftet.

Spredningslære

Det man kaller presisjon, er den grad av treffsikkerhet man kan oppnå. Hvis man med samme siktepunkt skyter et stort antall skudd mot en skive, vet man at skuddene ikke treffer på samme sted, men at treffene sprer seg over en større eller mindre flate. Denne spredningen har tre årsaker:

- Skytterens egenspredning
- Våpenets egenspredning
- De atmosfæriske forhold

Skytterens egenspredning kommer av de feil han gjør fra skudd til skudd under sikting og avtrekk. Våpenets egenspredning avhenger av våpenets kvalitet, dimensjon, kaliber, mekanismetype, skjeft og ammunisjonens kvalitet. De atmosfæriske forhold som har innvirkning er temperatur, lufttrykk og fuktighet, vind, regn og lys.

Valg av siktepunkt.

En sikter der en ønsker å treffe, men i praksis må en ofte av forskjellige årsaker velge et annet siktepunkt. Slike årsaker kan være: avstand, vekslende belysning, vind, høydeforskjell, mål i bevegelse m.v.

TEORI – 3. TIME

Førstehjelp

60 min

Forberedelser til all aktivitet som inneholder en grad av risiko , reduseres skadepotensialet. Dersom skade allikevel oppstår er det viktig å være trygg på hvordan man skal handle.

Plan ved uønskede hendelser:

- Hvem har ledelsen, hvem er NK?
- Hvem er medic, hvem er NK?
- Hvor lang tid beregnes det fra varsling av 113 til ev. ambulanse er på stedet? ("Stay and play" tid)
- Førstehjelpsutstyr/ SAN utstyr minimum: **blødningskontroll** (enkeltpakker x fler) **forebygge hypotermi** (tepper x fler + liggeunderlag/ bære)
- Hvordan kan det sikres raskest mulig hjelp?

Opptreden på skadestedet:

- Ta ledelsen - Sikre skadestedet - Få oversikt over situasjonen
- Gi melding til 113. Når du ringer 113 fortell følgende: HVOR-HVA-HVEM
 - HVOR - nøyaktig hvor den syke/skadde befinner seg, for å kunne sende hjelp
 - HVA - har skjedd?
 - HVEM - Presenter deg og fortell om det er deg det gjelder, om du er publikum, pårørende kollega eller nabo.
- Skade/ traume eller medisinsk tilstand/ sykdom?
- Er pasienten kontaktbar?
- Gjør deg til kjenne, vurder våkenhetsgrad.
- Ta kontroll på eventuelt våpen
- Bruk av hansker.
- Skademekanikk.
- Symptomer på sykdom.
- Snakk til pasienten.
- Se på pasienten.
- Ta på pasienten.

Stans av store blødninger (livstruende blødninger)

- Blood sweep – Bruk hendene og kjenn over hele pasienten. Start med hodet og fullfør helt ut til tærne. Sjekk hendene hele tiden for blod. Du kan da avdekke skader som ikke er synlig ved første øyekast.
- Direkte trykk, heve skadestedet, trykkbandasje
- Tourniquet (om opplæring i bruk av dette)

Frie luftveier

- En hånd på pannen, løft/ trekk haken frem
- Fjern fremmedlegemer i luftveiene (inspiser munnhule)
- Fremmedlegeme i halsen hos våken pasient: oppfordre pasienten til å hoste, evt. slag mot rygg, bukstøt.
- Observer om pasienten puster normalt i 1 min, gjør han dette -> sideleie og videre observasjon av respirasjonen. NB! Endringer. **SE- LYTT- FØL**
- **Ikke normal respirasjon + bevisstløs pasient = HLR (Hjerte – Lunge- Redning)**

Respirasjon

- Avdekke sår, skader, misfarging: Inspiser bryst, armhule, mage, lyske, rygg, sete.
- Vurder respirasjonen: Rask/ langsam. Vondt/ tungt for å puste. Endringer i pustearbeidet.
- Behandle åpne og/ eller surklende brystskader -> dekke til sår.

Sirkulasjon

- Blødningsundersøkelse av hode, armer, bein.

- Behandle evt. Større skader: Trykkbandasje, pakke sår, behandling fremmedlegemer, stabilisere skader; støtte/ spjelke.

Hodeskade og hypotermi

- Vurder hodeskade og bevissthet (Våken, reagerer på tilsnakk, reagerer kun på smertestimuli, reagerer ikke).
- Undersøk og behandle evt. øyeskader.
- Forebygg nedkjøling: Hodeplagg, isolerende undrelag, fjern vått tøy, pakk inn, ly.
- Leiring: bevisstløs pasient som puster normalt -> sideleie med konstant overvåking av respirasjonen.
- Våken pasient -> leiring som pasienten finner best.
- Håndtering/ forflytning : forsiktig/ skånsomt

Noen tegn på at pasienten har et alvorlig problem:

- Uklar/ "rotete"/ nedsatt bevissthet/ "unormal oppførsel".
- Bevisstløshet.
- Nedsatt kraft/ lammelser/ talevansker.
- Pusteproblemer/ unormal pust/ tung pust/ surklete pust.
- Blek/ klam/ kaldsvett
- Plutselig oppståtte smerter uavhengig av hvor.
- Bevisstløshet + unormal eller ingen respirasjon -> start HLR. (30 kompresjoner midt på pasientens bryst etterfulgt av 2 innblåsninger, repeteres til ambulanse ankommer eller pasienten våkner).

ER DU I TVIL – SÅ ER DU IKKE I TVIL!!!



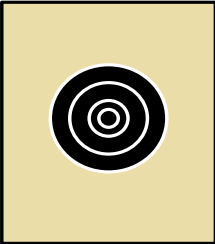
RING 113

PRAKSIS – 6 TIMER

3 timer for pistol og 3 timer for gevær

Gjennomføring og innhold av praksisdelen kan justeres etter lokale behov. Men kravet er at elevene skal være tilført de kunnskaper som Fagplanen dekker. Dersom kurset kun skal dekke en våpentype er det minimum 3 timer praksis for denne typen.

Minetape kan med fordel benyttes som hjelpemiddel for å visualisere eget AO, sikkerhetszone og samtidig indikere H/V-begrensning. For pistol bør hver skytter ha en ca 2m bred sone og inneholde 2 skiver.

Bygging av standplasser for pistol og gevær	
PISTOL ØVELSENE 1 - 5 5 - 15 M Her kan også 1/2 fig benyttes.	
GEVÆR ØVELSE 1, 9 og 10 100 M	
GEVÆR ØVELSE 2 - 8 200 m event 300 m	

SKYTING MED PISTOL

Praksis 3 timer på skytebane

Det kan spares tid ved å bare lappe hull utenfor sentersonen. Viktig å holde "trykket" oppe!

Starter timen med:

- Kjennskap til eget våpen (håndteringssikkerhet)
- Sikkerhetssone
- Repetere – Sikkerhetsvinkel, Pekevinkel og Skytevinkel
- Bakstopp/kulefang som ytre begrensninger
- Tøm våpen – kontroller – spenn ned
- Hvordan tømme et skarpladd våpen (med patron i kammer)
- Visitasjon
- Tilstrebe bruk av hylster (vi har ikke benk å legge våpen på)
- Pistol i hylster: nedspent, uten magasin (alltid)
- Pistol på benk: oppspent, med åpningen opp, uten magasin (alltid)
- Mental nullstilling (hvilestilling, men ikke slappe helt av)
- Løft av våpen (innretting, finjustering)

Repetisjon av grep:

- Beste og dårligste hånd, plassering i hånd
- Begge hender
- Plassering av avtrekksfinger
- Plassering av tommelfinger
- Plassering av støttehåndens fingre
- Bruk av muskler i hånd/armen, rekyloptak
- Avtrekkets faser, etterhold, analyse, pekefingers plassering (tilpassing)

Skyting:

- Påkrevd med ekstra magasin, hylster og magasinholder
- Samlingsskyting (Et antall prøveskudd med innlagt våpenhåndtering -magasinbytte)
- Enkeltskudd, foretar "Tøm våpen - kontroller" på kommando (før man er ferdig). Viktig å løfte riktig ("treffe" egen skive, fokus på skiva, siktebildet, avtrekket, etterhold).
- Avstand 5 -15 m. Dette kan varieres under veis, eventuelt også med fremsprang.

Gjennomførings momenter:

- Øyeblikkskuddet – presse egenferdigheter ("meget hurtig gjennomført presisjonsskudd").
- Magasinbytte med skarp patron i kammer.
- Prosedyren "Tøm våpen" med patron i kammer.
- Trekk fra hylster (våpen halvadd).
- Bevisstgjøre våpenhåndtering mtp pekeretning og pekefinger ut fra sikkerhetsmessige begrensninger.

ILDAVBRUDD

Klikk – patronen avfyres ikke



Trekk våpenet inn til kroppen og se ned i utkaståpningen. Diagnose stilles.

Slå på bunnen av magasinet med svak hånds håndflate slik at det er korrekt låst i våpenet. NB! Merk avtrekksfinger.

Pistolens vendes ut og ned. Ta ladegrep og dra sleiden helt tilbake og slipp.

Retur til høy ferdigstilling – eller skytestilling

VERTIKAL UTKASTFEIL

Skytteren tar avtrekk og ingenting skjer. Tomhylse står vertikalt i utkasteråpningen



Trekk våpenet inn til kroppen og se ned i utkaståpningen. Diagnose stilles.

Svak hånds håndflate føres i en kontant bevegelse bakover langs sleiden og feier bort tomhylsen fra utkasteråpningen. Eventuelt nytt ladegrep tas med utkasteråpningen ut og ned.

Retur til høy ferdigstilling – eller skytestilling.

SØRG FOR AT VÅPENET PEKER I SIKKER RETNING UNDER HELE PROSESSEN.

HORISONTAL UTKASTFEIL

Skytteren tar avtrekk og ingenting skjer. Tomhylse står horisontalt i utkasteråpningen.



Trekk våpenet inn til kroppen og se ned i utkaståpningen. Diagnose stilles.



Grip sleiden med overhåndsgrep og med svak tommel pekende bakover. Pass at fingrene ikke dekker over utkasteråpningen.



Dra sleiden tilbake med en kontant bevegelse – samtidig som våpenet kantes over på samme side som utkasteråpningen og det gjøres et lite kast med våpenet.

Pistolen vendes ut og ned. Slipp sleiden frem.

Retur til høy ferdigstilling – eller skytestilling.

SØRG FOR AT VÅPENET PEKER I SIKKER RETNING UNDER HELE PROSESSEN.

DOBBEL MATING

Patron står i kammeret og blir trykket frem av ny patron som er på vei opp fra magasinet.



Trekk våpenet inn til kroppen og se ned i utkasteråpningen. Diagnose stilles.



Magasinet tas ut og legges i lomme – alternativt holdes i svak hånd mellom peke- og langfinger.

Merk: Da den øverste patronen i magasinet står i klemme mellom patron i kammeret og sleiden, vil dette ofte binde magasinet i våpenet.



Grip sleiden med overhåndsgrep og med svak tommel pekende bakover. Sterk tommel presser oppover på sleidestopper. Trykk grepet fremover samtidig som sleiden dras bakover. Bevegelsen er rolig og kontrollert. Sleiden låses i bakre stilling.



Grip sleiden på nytt og ta tre nye ladegrep, samtidig som våpenet kantes på samme side som utkasteråpningen og det gjøres et lite kast med våpenet. Hold kontakten med sleide under hele prosessen.



Magasin føres inn i våpenet med en bestemt bevegelse.

Ta ladegrep. Dra sleiden helt tilbake og slipp.

Retur til høy ferdigstilling – eller skytestilling.

SØRG FOR AT VÅPENET PEKER I SIKKER RETNING UNDER HELE PROSESSEN.

ØVELSE 1 PISTOL

Øvelse i klarering av feilfunksjon.

5 patroner x 2 mag, 2 klikkpatron i hvert magasin
10 patroner

Definisjon: klikk, utkastfeil og dobbeltmating".

Ett magasin fylt med vekselvis skarpe- og klikkpatroner. Skytteren får "ildordre" og foretar øyeblikkelig handling for klarering av funksjoneringsfeil.

Makkerskyting, makker kontrollerer skyting og utførelse.

Øvelsen gjentas til den beherskes.



ØVELSE 2 PISTOL

"Øyeblikkskuddet"

16 patroner x 1 mag
16 patroner

Definisjon: "Hurtig gjennomført presisjonsskudd"

Utg.st:

Stående (fri) 45°, ladd og sikret

På ILD:

Løfte – Siktebilde – 1 skudd

Senke til 45°

(ny ILD-ordre kommer)

På ordre foreta "Tøm våpen" – Hylstre.

Ny skytter tar frem eget våpen, lader og inntar utgangsstilling som tegn på at man er klar...

Repeteres

Makker: Kontrollerer utførelse og evt retter



Starter med fullt magasin (alltid)
Presse prosessen "Siktebilde – Avtrekk" til et minimum
Kontroll av tidligere oppnådd egenferdighet
Instruktør demonstrerer tømning av våpen med patron i kammer før start.
Skytter : Tømmer pistol og hylstrer våpenet.
Magasin plasseres i egen holder.
Makker blir "skytter" og omvendt!

ØVELSE 3 PISTOL

"Øyeblikkskuddet" m/magasinbytte

10 patroner x 2 mag

20 patroner

Utg.st:

Stående (fri) 45°, halvkladd våpen, fullt tohåndsgrep om skjettet.

På ILD:

Ladegrep – Løfte – Siktebilde – 1 skudd –

Mag.bytte – 1 skudd. Senke til 45°

På ordre foreta "Tøm våpen – Gjør klar for ny runde".

Dette kun for de første rundene, seinere foretas denne utførelsen på egen hånd, siden man nå er blitt mer fortrolig med øvelsen.

Repeteres inntil god egenferdighet og sikkerhetsnivå er oppnådd



Instruktør demonstrer utførelse, samtidig som de ytre begrensninger innføres: Høyre/Venstre begrensning, kulefang, ildsektor etc.

Kan gjennomføres som dobbeltskudd.

Makker kontrollerer hvordan "Tøm våpen" foretas, inklusive prosessen med å sette patron tilbake i magasin og tilbake til "halvkladd" utgangstilling.

Hvordan foretas magasin byttet? (Kontroller pekefinger, pekeretning, innenfor sektor)

Moment: Hva gjør man med våpenet under denne prosessen?

ØVELSE 4 PISTOL

Øvelse i korrekt utført dobbeltskudd

Øvelse i korrekt utført dobbeltskudd

10 patroner x 3 mag

30 patroner

Dobbeltskudd fra stående ferdigstilling. Begge hender, sterk hånd og svak hånd.

Utvikles med skytestilling liggende og kne og med tidsbegrensning.

Øvelsen utvikles til dobbeltskudd med magasinbytte.

Øvelsen gjentas til den beherskes.



ØVELSE 5 PISTOL

Øvelse i trekk fra hylster med magasinbytte

12 patroner x 3 mag

36 patroner

Som for Øvelse 4, men nå med trekk fra hylster (halvladd våpen)

Utg.st:

Stående, med hendene langs siden, våpenet halvladd i hylster. Ekstra magasin i beltet.

Denne gangen gjennomføres øvelsen slik at våpenet plasseres halvladd i hylster.

PÅ "ILD" trekkes våpen, ladegrep foretas, siktebilde og dobbeltskudd avfyres. Skytter foretar magasinbytte og gjennomfører nok et dobbeltskudd, før man på egen hånd foretar "Tøm våpen" og våpenet hylstres "halvladd" igjen og man er klar for ny runde. Skyteleder venter til alle har inntatt utgangsstilling før ny ildordre gis.



Instruktør demonstrerer utførelse.

Sikkerhetsmessig aspekt - Hvordan foretas trekket?

Lineært mot skiva eller med et utadvendt "sveip"?

Øvelsen kan også gjennomføres med f.eks 10m framsprang

SKYTING MED GEVÆR

Praksis 3 timer på skytebane

Starter timen med:

- Kjennskap til eget våpen (håndteringssikkerhet)
- Sikkerhetszone
- Tøm våpen – kontroller – spenn ned
- Hvordan tømme et skarpladd våpen (med patron i kammer)
- Visitasjon
- Mental nullstilling (hvilestilling, men ikke slappe helt av)

Repetisjon av grep:

- Begge hender
- Plassering av avtrekksfinger
- Bruk av muskler i hånd/armen, rekyloptak
- Avtrekkets faser, etterhold, analyse, pekefingers plassering (tilpassing)

Stillinger for gevær:

- Repetisjon på liggende-, knestående-, og stående skytestilling
- Utgangsstilling i stående, knestående, huksittende og liggende
- Stillinger med bruk av "skytebuk"
- Huksittende skytestilling
- Vending

Generell skyteteknikk:

- Gjennomgang av kulebanetabellen for AG3 og hvordan denne kan benyttes f.eks under feltskyting (forlegge)
- Feltskyting, Avstandsbedømmelse (bruk av siktet som redskap for avstandsbedømmelse).

Skyting:

- Sikte, fokus på stolpe når det smeller
- Samlingsskyting (Et antall prøveskudd med innlagt våpenhåndtering -magasinbytte)

Gjennomførings momenter:

- Enkeltskudd, foretar "Tøm våpen - kontroller" på kommando (før man er ferdig)
- Praktisk trening fra alle stillinger med og uten makker. Gir kommandoen "Tøm våpen mens det er en skarp patron i kammeret. Makker kontroller utførelsen og coacher.
- Fokus på å treffe egen skive, fokus på skiva, siktebildet, avtrekket og etterhold
- Magasinbytte
- Bevisstgjøre våpenhåndtering mtp pekeretning og pekefinger ut fra sikkerhetsmessige begrensninger.

Innfører begrepene H/V-begrensning, pekeretning, skytevinkel, bakstopp/kulefang som ytre begrensninger og moment i øvelsene.

ILDAVBRUDD

Klikk – patron avfyres ikke



Skytter tar avtrekk og ingenting skjer.

Finger ut fra avtrekker.



Med geværet fortsatt i anleggsstilling tar skytter med AG3 tilsv. og slår på magasinbunnen.

For HK 416 tilsv. skal en ikke slå på magasinbunnen da dette kan skade magasinet, men føre magasinet bestemt opp i våpenet og kjenne om det sitter.



Deretter tas ladegrep med en bestemt bevegelse slik at eventuell "klikk"-patron kastes ut.



Skytter fortsetter ildgivning.



På HK 416 tilsv. kan ladegrep også tas ved å bruke flat hånd på ladearmens håndtak.

Viktig at ladearmen blir ført rett bakover i øvre glidekasse.

VERTIKAL/HORISONTAL UTKASTFEIL

Tomhylse står vertikalt/horisontalt i utkasteråpningen



Skytter tar avtrekk og ingenting skjer. Tomhylse står vertikalt/horisontalt i utkasteråpningen.



Med geværet fortsatt i anleggsstilling tar skytter med AG3 tilsv. og slår på magasinbunnen.

For HK 416 tilsv. skal en ikke slå på magasinbunnen da dette kan skade magasinet, men føre magasinet opp i våpenet og kjenne om det sitter.



Deretter tar skytter ladegrep med en bestemt bevegelse samtidig som geværet vrir over til høyre for at uønsket patron blir ført /faller ut.



Skytter fortsetter ildgivning.

DOBBEL MATING

Patron står i kammeret og blir trykket frem av ny patron som er på vei opp fra magasinet.



Skytter tar avtrekk og ingenting skjer. Patron/hylse står i kammeret og blir trykket frem av ny patron som er på vei opp fra magasinet.



Med geværet fortsatt i anleggsstilling tar skytter ut magasinet og holder dette i venstre hånd,



Deretter tar skytter 2 ladegrep med en bestemt bevegelse samtidig som geværet vris over til høyre for at uønskede patroner blir ført/faller ut.



Magasinet settes i og ladegrep foretas.

Skytter fortsetter ildgivning.

KNESTÅENDE SKYTESTILLING MED DEKNING



Utgangsstillingen er som for anleggsstilling men med høyrehånds grep rundt pistolgrepet, finger utenpå avtrekkerbøyle, kolben i bakken og venstrehåndsgrep rundt forskjeftet.



I anleggsstilling er det viktig å merke seg at en har håndbaken mellom forskjeftet og underlaget. Dersom ikke, så vil treffpunktet bli påvirket av rekylen.

ØVELSE 1 GEVÆR

Knestående skytestilling

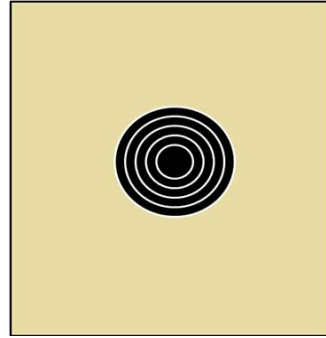
13 skarpe patroner + 7 klikkpatroner x 1mag
200m/300m

Definisjon: klikk, utkastfeil og dobbeltmating”.

Ett magasin fylt med vekselvis skarpe- og klikkpatroner. Skytteren får ”ildordre” og foretar øyeblikkelig handling for klarering av funksjonsfeil.

Makkerskyting, makker kontrollerer skyting og utførelse.

Øvelsen gjentas til den beherskes.



LIGGENDE SKYTESTILLING MED DEKNING



Stillingen er som for liggende anleggstilling men med våpenet trukket inn til seg med venstre hånd og venstre albu hvilende på underlaget.



Det er viktig å merke seg at en har håndbaken mellom forskjeftet og underlaget. Dersom ikke så vil avfiringen påvirke treffpunktet. Pass på at munningen ligger over underlaget.

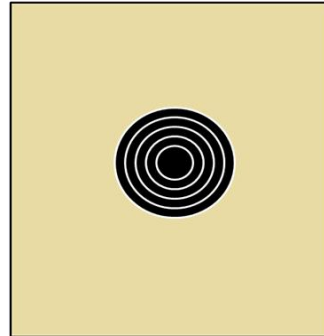
ØVELSE 2 GEVÆR

DET MILITÆRE SKARPSKYTTERMERKE – AG 3 – PRØVE (ØVELSE 1)

6 x 1 mag totalt 6 patroner,

200m/300m

6 skudd prøveskyting, valgfri skytestilling.
Ubegrenset tid og anvisning etter hvert skudd.



ØVELSE 3 GEVÆR

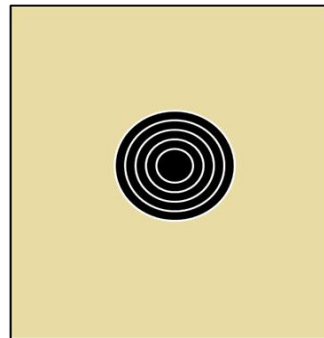
DET MILITÆRE SKARPSKYTTERMERKE – AG 3 – (ØVELSE 2)

4 x 1 mag Totalt 4 skudd

200m/300m

Skytestilling er knestående høy dekning med anleggsstilling. Utgangsstilling er dekkstilling, magasin på, ladning og sikring.

Tidsbegrensning: 10 sek mellom "ild" og "stans". 1 skudd. "Klar" 5 sek før "ild".



ØVELSE 4 GEVÆR

DET MILITÆRE SKARPSKYTTERMERKE – AG 3 – (ØVELSE 3)

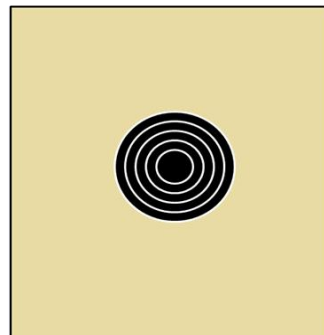
2 x 3 mag Totalt 6 patroner

200m/300m

Skytetid 50 sek for hele serien.

2 patroner i våpenet og 2 patroner i hvert av 2 magasiner i magasintasken (valgfri plassering).

Skytestilling er liggende lav dekning. Utgangsstilling er stående ferdigstilling i bakkant av standplassen (der føttene vil være i liggende anleggsstilling), våpenet ladd (2 patroner) og sikret. På "ild" gjør skytteren nedsprang, inntar liggende lav dekning, opphever sikringen og skyter de 2 patronene som er i våpenet. Deretter skiftes magasin, ladegrep tas og 2 skudd skytes. Det samme med det siste magasinet. De tomme magasinene samles bak dekningen.



Stødig grep



Hånden skal gripe om forskjefet på et naturlig sted i forhold til armens lengde.

Geværet skal ligge i hånden på håndrotens ben, noe over på tommel-fingerballen og tommelfingergrepet.

KONTROLLER:

- Venstre arm og hånd.
- Kolbens plass i skulder.
- Høyre arm og hånd.
- Hodet.
- Avslapping.
- Pusting.

Ladning av våpen



Riktig plassering av magasin i magasinlomme er viktig for at rett grep om magasin foretas uten at grep skiftes.

For å få et stødig grep om våpenet så presses kolben inntil kroppen med armen som holder i pistolgrepet.

For AG3 plasseres magasinets forkant i magasinholderen og svinges bakover og inn til det låses.

Ladearmen trekkes helt tilbake og SLIPPES.

Tømming av våpen



Våpenet sikres og magasinet tas av mens kolben støttes med armen som holder rundt pistolgrepet.

Venstre hånd fatter under magasinåpningen med fingrene foran utkasteråpning. Høyre hånd fører ladearmen bakover og hekker ladearmen i bakre stilling mens patron blir fanget opp fra kammer med venstre hånd.

Kammer kontrolleres at det er tomt.

Ladearmen trekkes helt tilbake og vendes mot venstre og slippes.

Sikring oppheves og det tas avtrekk, og våpenet sikres igjen.

Bytte av magasin



Det fulle magasinet tas fra magasinlommen før det tomme tas ut av våpenet.

Magasinet fattes på samme måte som ved lading av våpen, og holdes så langt inn i hånden at lillefinger, ringfinger og langfinger også kan holde på det tomme magasinet i våpenet.



Tommelfinger trykker inn magasinklinkefløyen samtidig som de andre fingrene skyver det tomme magasinet fremover.

Så snart låsing er opphevet, glir tommelfinger av fløyen og tar tak rundt begge magasin.

Det tomme magasinet tas ut og det fulle settes på plass og gis et slag i bunnen.

Ladegrep tas om nødvendig.

Liggende ferdigstilling/hvilestilling



Ligger som i anleggstilling. Geværet holdes med pistolgrepet og magasinet støttet mot bakken, munningen klar av bakken, øynene rettet mot målet, avtrekksfinger utenpå avtrekkerbøyle.

Ved pauser kan hvilestilling benyttes, geværet vendes til venstre, trekker det noe tilbake og lar skjeftet hvile mot venstre underarm.

Liggende anleggsstilling



Kroppen skal ligge godt på skrå av skyteretningen og at kroppen er plassert slik at sikte-/treffpunktet faller naturlig når en slapper av.

Dersom fremsprang forventes skal høyre fot trekkes mer oppover mot kroppen.

Kroppen skal ligge med tyngden på venstre hoftekam og nedre ribben.

Tilpassing av rem



En skal ikke bruke fremre remfeste når rem brukes til støtte – dette medvirker at treffpunktet forskyves.

Remmen festes mellom venstre/høyre over- og underarm slik at armen låses i riktig vinkel.

ØVELSE 5 GEVÆR

Liggende skytestilling – innskyting

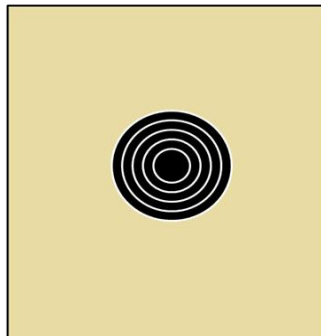
5 x 1 mag x 2

10 patroner

100 m, 200 m eller 300 m

Vanlig skytebane med standplass. På 200 m nyttes 1 m internasjonal skive, og på 300 m 1 1/2 m skive.

5 skudd og to gjennomføringer, liggende skytestilling. Ubegrenset tid og anvisning etter hvert skudd.



Knestående ferdigstilling



Utgangspunkt for knestående skytestilling:

For å komme inn i en god knestående stilling, stiller skytteren seg med front 45 grader til høyre for skyteretningen. Avstanden mellom føttene bør være ca. lik skulderbredde. Når skytter står slik merker han seg stedet for høyre tåspiss, fører så høyre fot rett bakover og plasserer høyre kne der hvor høyre tåspiss var. Skytteren setter seg så ned ved å plassere høyre skinke på høyre skohæl.

Ferdigstilling:

I ferdigstilling sitter man som i anleggstilling. Geværet holdes med pistolgrepet med kolben støttet mellom høyre side og høyre albu/underarm, øynene rettet mot målet, avtrekksfinger utenpå avtrekkerbøyle.

Knestående anleggsstilling



Det er viktig at kroppen er plassert slik at sikte-/treffpunktet faller naturlig når en slapper av, og at tyngdepunktet er slik plassert at en ikke kommer i ubalanse ved avfiring.

Kroppens tyngde skal mest mulig bæres av høyre fot. Føttene kan plasseres på flere måter.

For justering opp og ned kan albuen som hviler på kneet flyttes fremover eller bakover.

Sideveis justering gjøres ved å flytte venstre fot og høyre kne.

ØVELSE 6 GEVÆR

Knestående skytestilling - innskyting

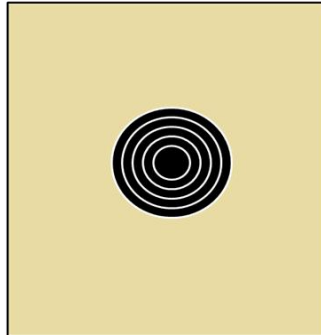
5 x 1mag x 2

10 patroner

100m, 200 m eller 300 m

Vanlig skytebane med standplass. På 200 m nyttes 1 m internasjonal skive, og på 300 m 1 1/2 m skive.

5 skudd og to gjennomføringer, knestående skytestilling. Ubegrenset tid og anvisning etter hvert skudd.



Stående ferdigstilling



For å komme inn i en god stående stilling så står skytteren med litt mer enn 45 grader til høyre i forhold til skyteretningen, minst en fot mellom føttene, tyngden likt fordelt på begge ben, overkroppen rett over hoftene.

Geværet holdes med begge hender, våpenet pekende ned og med kolben i skulderhøyde. Finger utenpå avtrekkerbøyle. Blikket festet på målområdet.

Alternativt kan ferdigstilling være med våpenet pekende opp 45 grader (kontroller hva som er tillatt på den aktuelle skytebanen), og da holdes kolbe inntil kroppen med støtte av albue/underarm.

Stående anleggsstilling



Skytteren står med halv vending til høyre (venstre for links) i forhold til skyteretning. Overkroppen skal være noe fremoverlent ved grep om forskjeftet, og noe bakoverlent ved grep om magasin og albu i side/hoftekam.



Ved hurtig avgivelse av skudd kan en med fordel holde rundt forskjeftet, men dersom en har tid for presisjonskyting så støttes albuen i siden/hoftekam mens en holder magasin i håndflate.

ØVELSE 7 GEVÆR STÅENDE SKYTESTILLING

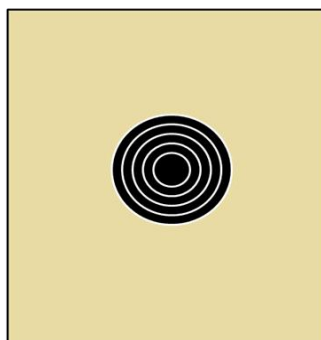
5 x 1mag x 2

10 patroner

100m, 200 m eller 300 m

Vanlig skytebane med standplass. På 200 m nyttes 1 m internasjonal skive, og på 300 m 1 1/2 m skive.

5 skudd og to gjennomføringer, stående skytestilling. Ubegrenset tid og anvisning etter hvert skudd.



NROF-MESTERSKAPSPROGRAMMET, GEVÆR ØVELSENE

ØVELSE 8 GEVÆR

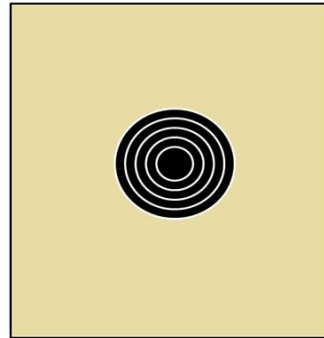
NROF-MESTERSKAPET I SKYTING – PRØVE

5 x 1 mag

Totalt 5 patroner

200m/300m

Fri skytestilling, tid 3 min. Anvisning for hvert skudd.



ØVELSE 9 GEVÆR

NROF-MESTERSKAPET I SKYTING – PREISJON

5 x 2 mag

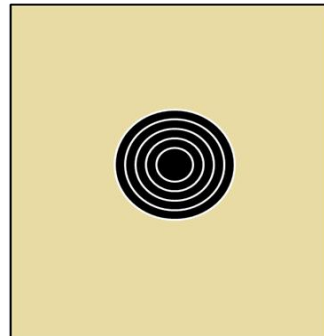
Totalt 10 patroner

200m/300m

5 skudd knestående på 90 sek – Magasinskifte -

5 skudd liggende på 90 sek.

Anvisning etter begge serier



ØVELSE 10 GEVÆR

NROF-MESTERSKAPET I SKYTING – HURTIG

5 x 2 mag

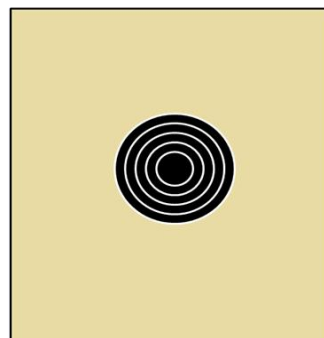
Totalt 10 patroner

200m/300m

5 skudd knestående på 20 sek – Magasinskifte –

5 skudd liggende 15 sek.

Anvisning etter begge serier



ØVELSE 11 GEVÆR

NROF-MESTERSKAPET I SKYTING – STRIDSSKYTING
MED 100 M FREMSPRANG

10 x 1 mag

Totalt 10 patroner

200m/300m

10 skudd liggende 60 sek.

Tomt våpen under fremsprang. Magasin settes først
i våpen når skytteren er fremme på standplass. Se
NROFs skytereglement for detaljert beskrivelse.

Anvisning etter serien.



ØVELSE 12 GEVÆR

NROF-MESTERSKAPET I SKYTING – PREISJON

5 x 1 mag

Totalt 5 patroner

100m

Stående 90 sek.

Anvisning etter serien.



ØVELSE 13 GEVÆR

NROF-MESTERSKAPET I SKYTING – HURTIG

10 patroner - 2 mag

Totalt 10 patroner

100m

Knestående 25 sek. Fri fordeling av patroner, men
minst 2 patroner i hvert av magasinene.

Anvisning etter serien.



Visitasjon

Hensikten med visitasjonen er at standplassleder lett skal kunne kontrollere at våpen og magasin er tomt for ammunisjon eller at det ikke ligger fremmedlegemer i magasin eller kammer.

Når det blir gitt ordre *"Gjør klar for visitasjon"* skal skytter sikre våpen, ta magasinet ut, ta ladearmen i bakre stilling slik at kammer blir lett synbart. Skytter kontrollerer magasin og kammer og gjør klar for visitasjon.



Visitasjon fra knestående font mot skiver.



Visitasjon fra stående, front mot kontrollør.



Visitasjon fra stående, front mot skiver.



Vurdering

Instruktører og deltagere foretar fortløpende vurdering av læreprosessen.

Instruktør foretar den endelige sluttvurdering.

Vurderingen etter endt utdanning er med og danner grunnlag for fremtidige kurs/oppdateringer.

Litteratur

Følgende skriftlige materiell/ litteratur legges til grunn for undervisningen:

- NROF Skytereglement
- UD 2-1 Sikkerhetsbestemmelser for Hæren
- UD 5-9 Våpentjeneste Gevær (Grunnleggende skyteutdanning)
- Klingner's Geværskyting, Bernd Klinger, Teknologisk Forlag
- "Konkurranseskyting med AG3 i DFS" utgitt av DFS 2007.

Vedlegg

Det ordinære skarpskyttermerket med gevær

Den ordinære prøven

Avstand, skive

Vanlig skytebane med 200 m eller 300 m standplass. På 200 m nyttes 1 m internasjonal skive, og på 300 m 1 1/2 m skive.

Antrekk

Reglementert militært antrekk. Ved sivile arrangementer kan annen type antrekk med langbukse og jakke (eks. turantrekk) nyttes.

Skyteprogram

Øvelse 1:

6 skudd prøveskyting, valgfri skytestilling. Ubegrenset tid og anvisning etter hvert skudd.

Øvelse 2:

5 skudd knestående. Ubegrenset tid og anvisning etter hvert skudd. Får skytteren bom, tømmer han våpen, legger det på standplass og avslutter prøven.

Øvelse 3:

5 skudd liggende uten støtte. Utgangsstilling er liggende ferdigstilling, våpenet ladd og sikret. Oppheves etter "ILD". Tidsbegrensning: Repetergevær 25 sek Automatgevær(AG 3) 15 sek.

Krav

Følgende krav til merket gjelder:

- AG 3 og Mauser: God skyting 10 treff 48 poeng. Utmerket skyting 10 treff 68 poeng
- Gevær: God skyting 10 treff 52 poeng. Utmerket skyting 10 treff 72 poeng.

Skarpskyttermerket med pistol

Avstand, skive

Pistolbane eller skytefelt med mulighet for skyting på 25 m mot 1/1 silhuettfigur, eller mot 1/2 m 6-delt internasjonal "duell"- skive.

Antrekk, utrustning

Reglementert militært antrekk.

Ved sivile arrangementer kan annen type antrekk (eks. turantrekk) nyttes.

Skyteprogram

Øvelse 1:

6 skudd prøveskyting, stående med beste hånd eller begge hender. Anvisning etter 2 -skuddserier.

Øvelse 2:

5 skudd, stående med beste hånd. Utgangsstilling er stående ferdigstilling, våpenet ladd og sikret. Tidsbegrensning 90 sek.

Øvelse 3:

5 skudd, stående stilling med beste eller begge hender. Utgangsstilling er stående ferdigstilling, våpenet ladd og sikret. Tidsbegrensning: 3 sek pr skudd med 7 sek pause mellom skuddene.

Øvelse 4:

5 skudd, stående stilling med beste eller begge hender. Utgangsstilling er stående ferdigstilling, våpenet ladd og sikret. Tidsbegrensning: 15 sek.

Krav

Følgende krav til merket gjelder:

* 1/1 silhuettfigur:

- God skyting: 13 treff og 104 poeng eller 14 treff uansett poeng.
- Utmerket skyting: 14 treff og 119 poeng eller 15 treff uansett poeng.

* 1/2 m 6-delt skive:

- God skyting: 12 treff og 84 poeng eller 13 treff uansett poeng
- Utmerket skyting: 13 treff og 95 poeng eller 14 treff uansett poeng