

## JOUSIAMMUNNAN TURVALLISUUSOHJEITA

JOUSIAMMUNTARADALLA TAI –KENTÄLLÄ OLEMME VASTUUSSA OMASTA JA TOISTEN TURVALLISUUDESTA, JOTEN SEURAAVIA OHJEITA TULEE NOUDATTAA JYVÄS-SULKA RY:N HARJOITUKSISSA JA KILPAILUISSA.

1. **JYVÄS-SULKA RY:N TILAISUUKSISSA HARRASTAT JOUSIAMMUNTA OMASSA VASTUULLASSI, JYVÄS-SULKA RY EI OLE VAKUUTTANUT SINUA MILLÄÄN TAVALLA.**
2. **JOUSI ON HENGENVAARALLINEN ASE VÄÄRINKÄYTETTYNÄ; ÄLÄ KOSKAAN OSOITA SILLÄ TOISTA IHMISTÄ TAI ELÄINTÄ KOHTI EDES LEIKILLÄSI.**
3. **ÄLÄ JUOKSE JA HYPI JOUSIAMMUNTARADALLA; VOIT KAATUA JA SATUTTAA ITSEÄSI OMILLA NUOLILLASI TAI KAATUA TOISTEN NUOLIIN TAI KOMPASTUA JONKUN JOUSEEN. JOUSIAMMUNTARATA EI OLE MYÖSKÄÄN LEIKKIPAIKKA, LEIKIN TIIMELLYKSESSÄ SAATTAVAT TURVALLISUUSSEIKAT UNOHTUA.**
4. **AMPUMA-ALUEELLE EI SAA MENNÄ MISSÄÄN TAPAUKSESSA KUN AMMUNTA ON KÄYNNISSÄ. VARMISTAUDU MYÖS SIITÄ ETTÄ TAULUILLA TAI AMPUMA-ALUEELLA EI OLE KETÄÄN ENNEN KUIN ALOITAT AMPUMISEN.** AMPUMA-ALUETTA ON ALUE AMPUMAVIIVALTA ETEENPÄIN, KESÄLLÄ MYÖS TAULUJEN TAKANA OLEVA ALUE. TOISAALTA, JOS HAVAITSET JONKUN MENEVÄN AMPUMA-ALUEELLE AMMUNNAN AIKANA, TULEE SINUN MAHDOLLISIMMAN KOVAAÄNISESTI ILMOITTA SIIÄ KAIKILLE JA PYSÄYTTÄÄ AMMUNTA (HUUDA VAIKKA "AMMUNTA SEIS!")
5. **SISÄLLÄ AMMUTAAN AINA SAMALTA VIIVALTA.** ULKONA VOIDAAN AMPUA ERI VIIVOILTA KUN NOUDATETAAN SEURAAVAA SÄÄNTÖÄ: ERI VIIVOILTA AMPUVIEN VÄLIIN TÄYTYY JÄÄDÄ VÄHINTÄÄN KAKSI TAUSTAA, JOIHIN EI AMMUTA. VAIHTOEHTOISESTI ERI VIIVOILTA AMPUVIEN VÄLIIN ON JÄÄTÄVÄ SIVUSUUNNASSA VÄHINTÄÄN 5 METRIÄ.
6. **ÄLÄ LAUKAISE JOUSTA KOSKAAN TYHJÄNÄ ELI ILMAN NUOLTA; JOUSI VOI MENNÄ RIKKI JA OSAT SAATTAVAT VAHINGOITTA SINUA TAI MUITA LÄSNÄOLIJOITA.**
7. **TAULULLE MENNÄÄN NUOLIA NOUTAMAAN YHDESSÄ SEN JÄLKEEN KUN KAIKKI OVAT AMPUNEET NUOLENSA. AMMUTTUASI NUOLESI, ÄLÄ JÄÄ AMMUNTAVIIVALLE VAAN SIIRRY AMMUNTAVIIVALTA TAAKSEPÄIN. TYHJÄ AMMUNTAVIIVA ON YLEENSÄ SEN MERKKI, ETTÄ KAIKKI OVAT AMPUNEET JA VOIDAAN SIIRTYÄ TAULULLE HAKEMAAN NUOLIA. VARMISTAUDU ASIESTA KUITENKIN AINA ENSIN. TUTUSTUMISTILAISUUDESSA JA OHJATUSSA HARJOITTELUSSA OHJAAJA ANTAA LUVAN SIIRTYÄ TAULUILLE.**
8. **MIKÄLI AMMUNTA OHJATAAN VALOILLA JA / TAI AIKANÄYTTÖILLÄ JA ÄÄNIMERKEILLÄ, TOIMITAAN SEURAAVASTI:**
  - **PUNAINEN VALO / PUNAINEN TAUSTA JA KAKSI ÄÄNIMERKKIÄ:** SAA SIIRTYÄ AMMUNTAVIIVALLE
  - **VIHREÄ VALO / VIHREÄ TAUSTA JA YKSI ÄÄNIMERKKI:** SAA AMPUA
  - **KELTAINEN VALO / KELTAINEN TAUSTA, EI ÄÄNIMERKKEJÄ:** VIELÄ SAA AMPUA, KOHTA SYTTY Y PUNAINEN VALO
  - **PUNAINEN VALO / PUNAINEN TAUSTA JA KAKSI ÄÄNIMERKKIÄ:** EI SAA AMPUA, SEURAAVA AALTO VOI SIIRTYÄ AMMUNTAVIIVALLE
  - **PUNAINEN VALO / PUNAINEN TAUSTA JA KOLME ÄÄNIMERKKIÄ:** EI SAA AMPUA, VOI SIIRTYÄ TAULULLE HAKEMAAN NUOLIA
9. **ÄLÄ KÄVELE SUORAA LINJAA PÄIN TAULUA, VAAN MIELUUMMIN LINJAA JOKA JÄÄ TAULUJEN VÄLIIN; TÄLLÖIN ET KÄVELE VAHINGOSSA TAULUSSA OLEVIIN NUOLIIN (NIIDEN HAVAITSEMINEN ON JOSKUS VAIKEAA). POIKITTAISLIIKENNE AMMUNTAVIIVAN JA TAULUJEN VÄLISSÄ TULISI RAJOITTA MINIMIIN, ELI EI TURHAA POUKKOILUA.**
10. **ÄLÄ SEISO TAULULLA VÄLITTÖMÄSTI TOISEN TAKANA TÄMÄN VETÄESSÄ NUOLIA IRTI TAULUSTA, VAAN SEISO VÄHINTÄÄN KAHDEN METRIN PÄÄSSÄ EDELLÄOLEVASTA; NUOLET OVAT JOSKUS TODELLA TIUKASTI KIINNI TAULUSSA, JOLLOIN JOUDUTAAN KÄYTTÄMÄÄN VOIMAA NUOLIEN IRROTUKSEEN JA TÄLLÖIN VOI NUOLEN YLLÄTTÄEN IRROTESSA TAKANAOLIIJA SAADA NOKIN SILMÄÄNSÄ, JA NOKKI TEKEE KAKSI REIKÄÄ KERRALLA.**

**JyväS-Sulka ry**

[www.jyvas-sulka.net](http://www.jyvas-sulka.net)



## Jousiammunnan pikaopas

Tervetuloa tutustumaan jousiammuntaan.

Tässä pikaoppaassa käydään läpi jousiammunnan perusasiat.

Ensimmäiseksi pyydämme sinua tutustumaan takasivun turvallisuusohjeisiin.

Sisäaukeamalla käymme läpi jousiammunnan perustekniikan, joka perustuu maailmalla testattuihin oppeihin ja ihmisen fysiologisiin ominaisuuksiin.

Toivomme sinun viihtyvän ja jopa harkitsevan jousiammunnasta uutta harrastusta itsellesi.

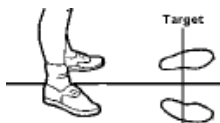
Ohjaaja: \_\_\_\_\_ Pvm: \_\_\_\_\_

**Ennen ampumista** valitset ohjaajan avustuksella kerhon välineistä itsellesi jousen, nuolet, rannesuojan ja sormiläpän. Nuolten valinnassa tulee kiinnittää erityistä huomiota nuolten riittävään pituuteen; liian lyhyet nuolet muodostavat turvallisuusriskin. Ohjaaja kertoo miten nuolten vähimmäispituus määritellään.

**Jousiammuntasuoritus** koostuu seuraavista vaiheista:

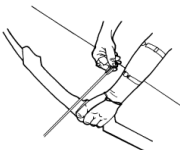
Asento	Sivulinja kohti taulua, paino 60 % päkiöillä
Nokittaminen	Asetetaan nuoli jännteelle ja nuolihylylle
Otteet	Ote jännteestä ja jousesta
Lähtöasento	Alkuasento ennen vetoa
Veto	Vedetään selkälihaksilla nenään asti leuan alapuolelle
Ankkurointi	Nostetaan vetokäsi ankkuriin leuan sivuun "luu luuhun"
Tähtäys	Tähdätään, muista janteen paikka
Laukaisu	Rentouttamalla vetokäden sormet
Jälkipito, jälkitähtäys	Rentoudu, pidä jousikäsi edelleen ojennettuna, anna jousen pudota lenkin varaan, katso mihin nuolet osuvat

### Asento



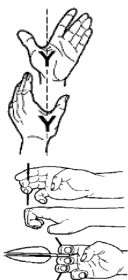
Jalat ovat **ampumalinjan** molemmin puolin kevyessä haara-asennossa siten, että kengänkärkien kautta vedettävä kuvitteellinen **viiva osoittaa taululle**. Seiso ryhdikkäästi, paino noin 60 % päkiöillä, jalat suorana, polvet eivät saa olla koukussa mutta eivät myöskään lukossa.

### Nokittaminen



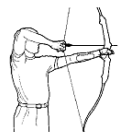
Nuoli napsautetaan **nokistaan** (nokki =ura nuolessa, mihin jänne tulee) **jännteelle nokinpaikan** alle / väliin siten, että ns. **kukkosulka** (erivärinen sulka) osoittaa vasemmalle (oikeakätisillä ampujilla, vasenkätisillä kukkosulka osoittaa oikealle), eli **poispäin** jousesta. Etupäästään nuoli asetetaan lepäämään **ikkunaleikkauksessa** olevan **nuolihyllyn** päälle.

### Otteet



**Jousikäsi** asetetaan **kahvaan** siten, että paine tulee peukalotyynyyn ja elämäniivian muodostamalle alueelle. Kahvasta ei puristeta, vaan ranne ja sormet ovat rentoja ja vain etusormi on kahvan ympäri, muut sormet ovat rentoina ja rystyset muodostavat 45 – 90 asteen kulman jousen runkoon nähden. Pidä ranne suorana; paine tulee suuntautua suoraan taaksepäin. **Jännteestä** otetaan kiinni vetokäden sormilla siten, että etusormi tulee **nuolen yläpuolelle** ja **keskisormi sekä nimetön nuolen alapuolelle**. Nuolta (nokkia) ei saa puristaa sormilla. Jänne asetetaan etusormen ja nimettömän viimeiseen niveleen ja keskisormella nivelten väliin.

### Lähtöasento



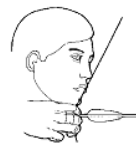
Nosta **jousi** suoraan taulua kohden, katse kohti taulua, **tähtäin** osoittaa **taulun yläosaan**. Pidä olkapäät alhaalla. Kädet ovat noin nenän korkeudella, **jousikäsi** suorana kohti taulua. **Kierrä** jousikättä siten että **kyynärpää osoittaa** suoraan sivulle, olkapäiden linja on suoraan taulua kohti, paino noin 60 % päkiöillä ja ryhti suora. Vetokäden kyynärvarressa ei saa olla jännitystä, mutta jousikäden ojentaja on jäykkä ja kyynärpää lukittu.

### Veto



Vedä **jännettä** suoraan kohti kuvitteellista pistettä muutama sentti **leukasi alapuolella**. Käytä vetäessäsi **selkälihaksia**, haukiesi ei saa jännittyä eikä kipeytyä. Vedä yhtäjaksoisesti niin pitkälle että jänne koskettaa **nenänpäästäsi** ja vetokäsi on hiukan leuan alapuolella. Tuo vedolla jänne nenääsi, älä työnnä nenääsi jänteeeseen. Seiso edelleen suorana ja ryhdikkäänä, paino 60 % päkiöillä. Vielä ei tähdätä.

### Ankkurointi



**Ankkuroinnin** alussa **jänne** koskettaa **nenänpäästäsi** ja **vetokäsi** on hieman **leukasi alapuolella**. Nosta **vetokättäsi** siten, että vetokäsi muodostaa **tiukan kontaktin leuan alaosaan vasten** ja jänne on keskellä **nenänpäästäsi** koskettaen siihen. Pää pysyy pystyssä, **älä liikuta päätäsi vaan jännettä**. Vetokäden **ranne on SUORA**, ei koukussa, veto on selkälihaksilla.

### Tähtäys



Kun olet saanut tukevan **ankkurin**, olet valmis **tähtäämään**. Tässä vaiheessa on tärkeää että **vetojännitys** on pysynyt **selän lihaksilla**, jousi on pystysuorassa. Tarkenna katseesi tauluun, **janteen** tulisi näkyä **sumeana tähtäinrenkaan sivulla** (oikeakätisellä renkaan oikealla puolella). Tämä **ankkuroinnin** kanssa muodostaa **takatähtäimen**, **etutähtäin** muodostuu **tähtäinrenkaasta** ja **mahdollisesta jyvästä** renkaan sisällä. Tähtäys kestää yleensä noin kolme – viisi sekuntia.

### Laukaisu



Nuoli laukaistaan **rentouttamalla** sormet. Tunne tulisi olla sellainen kuin **jänne iskisi sormien läpi**, sormia ei saisi avata tietoisesti. Jos olet onnistunut säilyttämään vedon selkälihaksillasi, **pyyhkäisevät vetokäden sormet kaulaa pitkin** jääden noin korvan alapuolelle. Kahvaa ei saa puristaa.

### Jälkipito, jälkitähtäys



Laukaisun jälkeen **vetokäsi** löytää oman paikkansa, sormet noin korvan kohdalla. Ammuttaessa ilman **sormilenkkiä** jousikäden etusormi ja peukalo muodostavat lenkin, jonka varaan jousen tulisi jäädä, josta ei edelleenkään puristeta. Mikäli nuolet osuvat nippuun muualle kuin keskelle, on aika säätää **tähtäintä**. Muistisääntö: **tähtäintä** säädetään **aina osuimien suuntaan**.

Jousiammunnan pikaopas v 1.01 / 9.2.2009

Lähteet ja linkkejä:

Miika Kataja: Tähtäinjousiammunnan perusteet, Tähtäin 2012 | Target 2012, marraskuu 2008, [http://www.target2012.net/materiaali/Target2012\\_Perusopas.pdf](http://www.target2012.net/materiaali/Target2012_Perusopas.pdf)

Murray Elliot (Editor): Reference guide for Recurve archers, issue 5, 16 November, 2002, <http://www.archersreference.co.uk/>

Kuvat: [www.archery.org.au](http://www.archery.org.au) ja Reference guide for Recurve archers, issue 5

Liitto, piiri ja yhdistys: [www.jousiampujainliitto.fi](http://www.jousiampujainliitto.fi), [www.itasuomenjousiampujat.info](http://www.itasuomenjousiampujat.info), [www.jyvas-sulka.net](http://www.jyvas-sulka.net)