



Corso Base manuale per l'arciere



A cura di Alessandro Fontana Allenatore e docente incaricato FITARCO



A cura di Alessandro Fontana Allenatore e docente incaricato FITARCO

Trasporto dell'arco

.... l'arco "NON è UN ARMA" ma "UNA ATTREZZATURA SPORTIVA" il porto ed il trasporto è LIBERO, purtroppo, da alcuni viene impropriamente considerata "arma" per cui bisogna attenersi ad alcune regole per il trasporto per non incorrere in problematiche.

Il trasporto deve essere effettuato in sicurezza e questo significa che l'arco deve essere trasportato smontato (quando è possibile, vedi arco Compound) ma comunque in una custodia con le frecce non libere ma nella valigetta dell'arco o in un contenitore (per esempio in un tubo di plastica per disegni).

A conforto di questo verrà esibita la tessera di iscrizione alla FITARCO che deve sempre essere al seguito del Soggetto.

Dichiarare altresì:

- ... mi sto recando presso il campo o palestra della Società di appartenenza per un allenamento o gara.
- ... mi sto recando presso una Società FITARCO per una gara.
- ... mi sto recando presso una scuola o presso un evento per una dimostrazione di tiro con l'arco, meglio esibire la locandina dell'evento.
- ... mi sto recando a PESCARRE con l'arco, avrò con me la licenza di pesca. (non è illegale e non richiede il porto d'armi /licenza di caccia).
- ... mi sto recando a caccia con l'arco ed esibisco la LICENZA DI CACCIA.

Se il controllo dovesse avvenire all'aperto (fuori da un campo di tiro certificato dalla FITARCO) mentre sto tirando dovrò dimostrare l'assoluta sicurezza nel tiro (ossia, che non possa arrecare danno a persone, animali o cose). Comunque, non devo essere sorpreso in "ATTEGGIAMENTO VENATORIO" a meno che, come detto prima, si sia in possesso della Licenza di Caccia. Meglio se sono in una riserva abilitata alla caccia con l'arco.



A cura di Alessandro Fontana Allenatore e docente incaricato FITARCO

Regole di sicurezza

Fondamentali sono le regole di sicurezza che devono essere osservate da tutti gli arcieri, in particolare l'allievo che deve osservare i richiami dell'istruttore, se un allievo o un arciere non osserva le regole di sicurezza potrà essere allontanato dalla lezione o dall'allenamento.

Cose che non si devono fare:

- ... entrando nel campo di tiro o in palestra porre attenzione agli arcieri che stanno tirando, fermarsi in posizione sicura ed accedere alla struttura quando non ci sono più arcieri sulla linea di tiro.
- Tutti gli arcieri devono andare a recuperare le frecce nello stesso momento.
- ... chi sta seguendo il " corso di base" (allievi) non può utilizzare l'arco senza la presenza di un Istruttore.
- ... tendere un arco con la freccia incoccata nella direzione di altri arcieri o persone.
- ... scoccare un freccia verso l'alto o con un'angolazione elevata.
- ... scoccare un freccia con arcieri o persone nel campo di tiro intenti alla recupero.
- ... passare davanti ad altri arcieri che stanno tirando.
- ... correre verso il bersaglio per togliere le frecce.
- ... togliere le frecce dal bersaglio con arcieri alle spalle.
- ... tirare con archi senza il consenso dei proprietari degli stessi.
- ... azioni che possano ledere l'incolumità personale o di altri arcieri o persone.
- ... non incoccare la freccia prima che tutti gli arcieri siano rientrati dietro alla linea di tiro.
- ... nel caso che un arciere abbia problemi mentre è posizionato sulla linea di tiro, è fatto obbligo che restando fermo, si manifesti alzando un braccio, per farsi notare dall'Istruttore.



A cura di Alessandro Fontana Allenatore e docente incaricato FITARCO

Cose da fare:

- ... quando si estraggono le frecce avvicinarsi al paglione in posizione laterale allo stesso.
- ... non avere timore di chiedere ad un Istruttore o persona di convalidata esperienza dei consigli.
- ... qualsiasi rumore strano dell'arco va controllato con perizia e trovata la causa porvi rimedio. Se necessario farsi aiutare da persona di convalidata esperienza.



A cura di Alessandro Fontana Allenatore e docente incaricato FITARCO

ATTREZZATURA DI PRONTO SOCCORSO PER PICCOLE ESCORIAZIONI O SCHEGGE

..... la pratica arcieristica ha regole di sicurezza precise e rigide, seguirle in modo abituale ridurrà quasi del tutto la possibilità di incidenti gravi.

Si fa notare che l'utilizzo abituale dell'attrezzo "estrai frecce" ridurrà in modo significativo la probabilità che ci si possa ferire, quando la freccia viene estratta dal paglione.

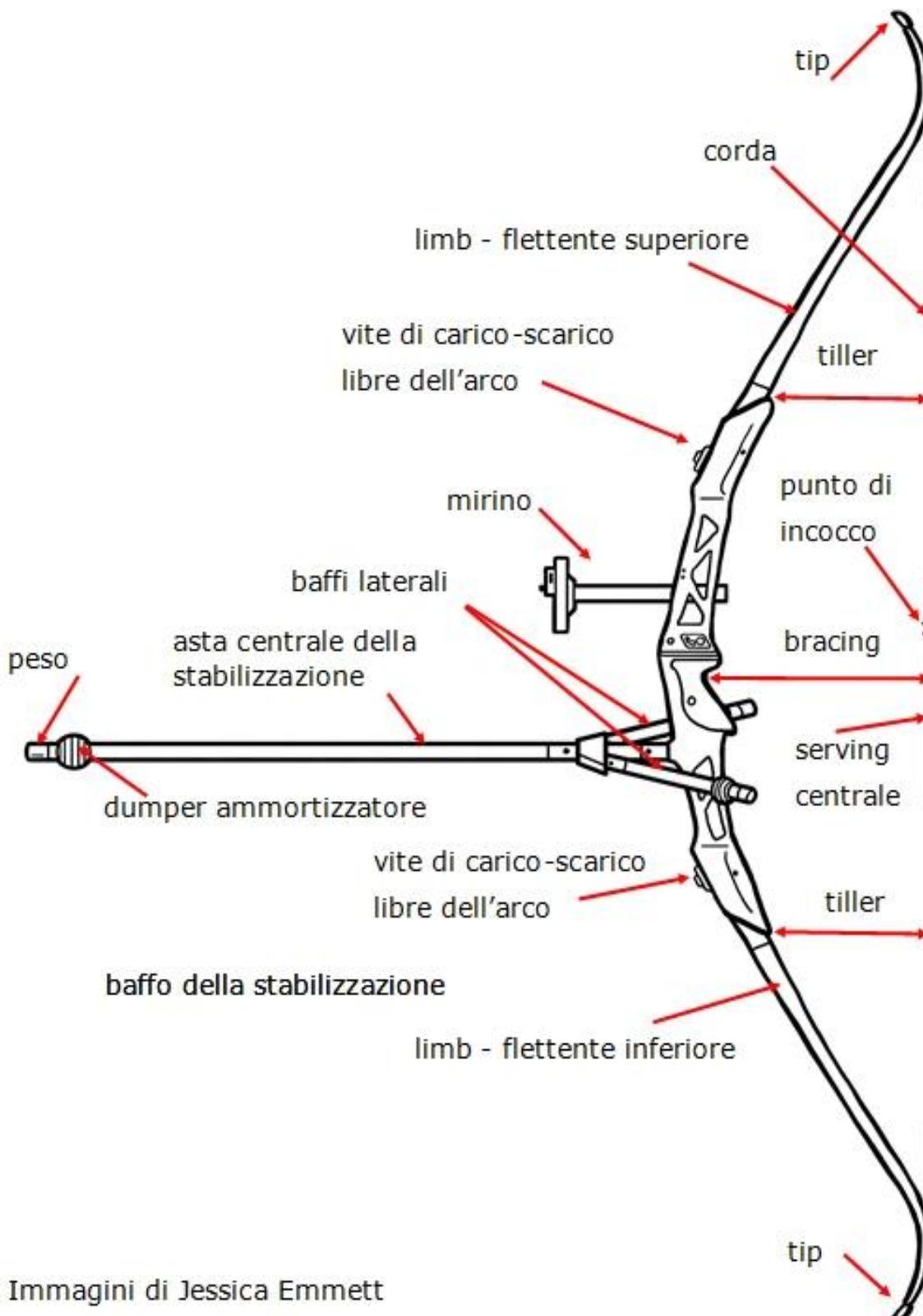
Piccole escoriazioni o qualche scheggia di legno o carbonio delle frecce o una puntura di insetto è possibile che si verifichino, pertanto, in completamento della propria attrezzatura arcieristica e sempre pronto all'uso i seguenti presidi sanitari:

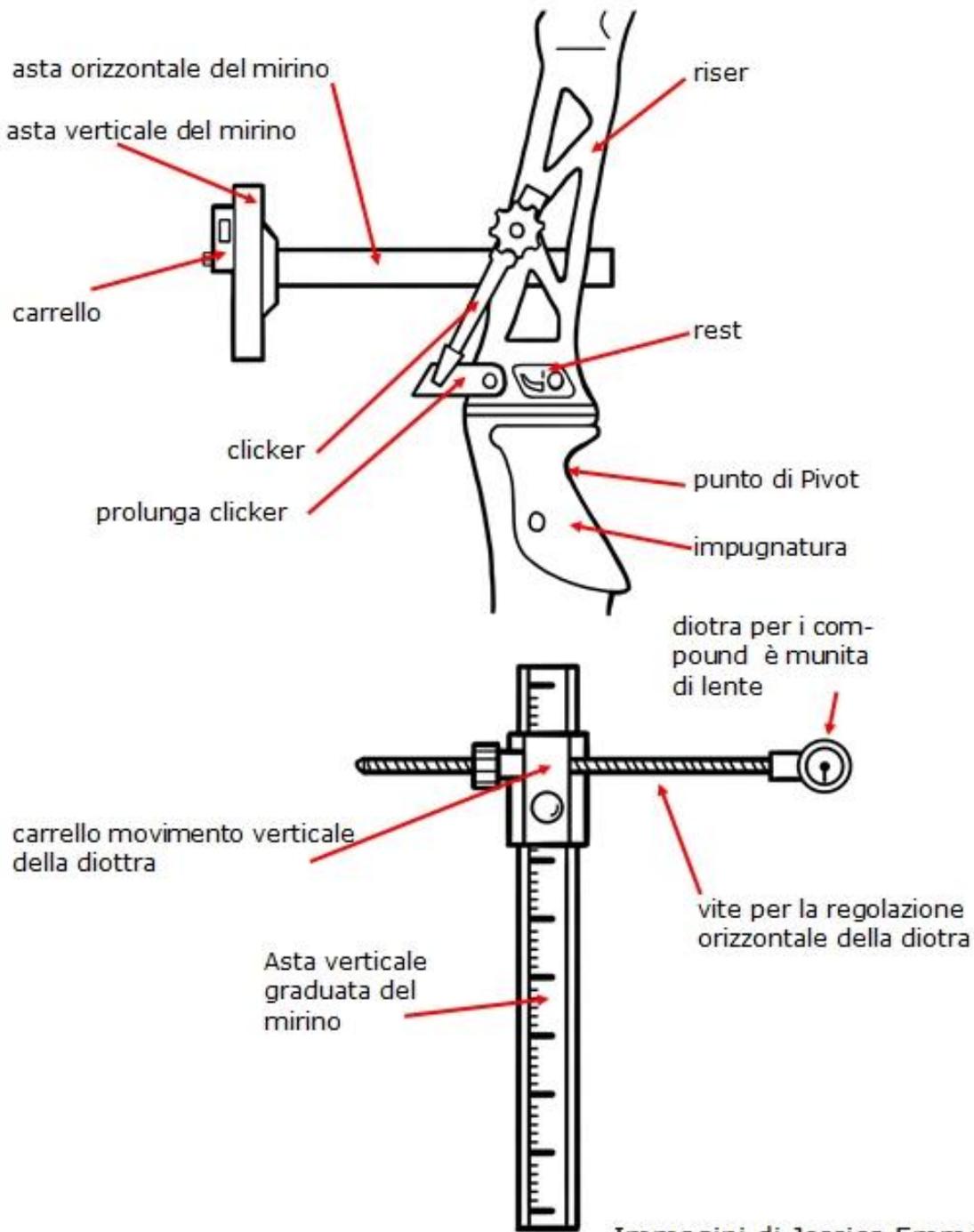
- una confezione di disinfettante (liquido o in fazzolettini).
-
- ... una scatola di cerotti.
-
- ... una pinzetta piccola per poter togliere eventuali schegge.
-
- ... una pomata antistaminica per prevenire il fastidioso prurito delle punture degli insetti.
-
- ... chi sapesse di essere allergico, per esempio, alla puntura delle api dovrà avere con se il necessario per evitare complicazioni pericolose.
-
- ... chi avesse patologie particolari , (asma, allergie, svenimenti) è bene che abbia con se i medicinali adatti e ne faccia menzione alla Presidenza della Società Arcieristica.

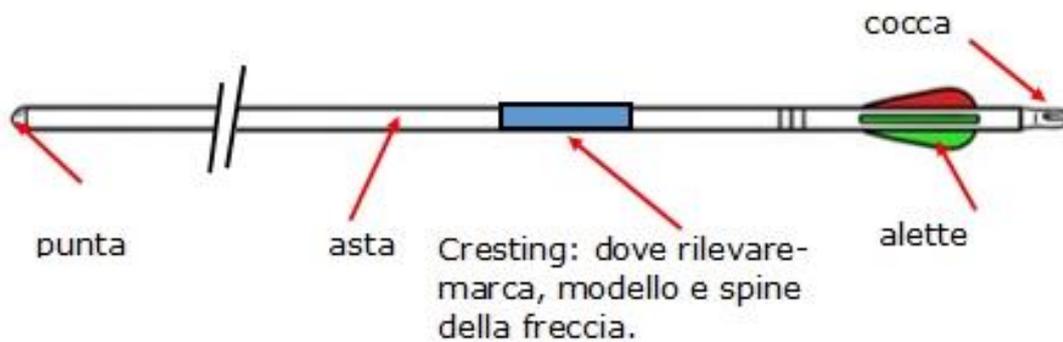
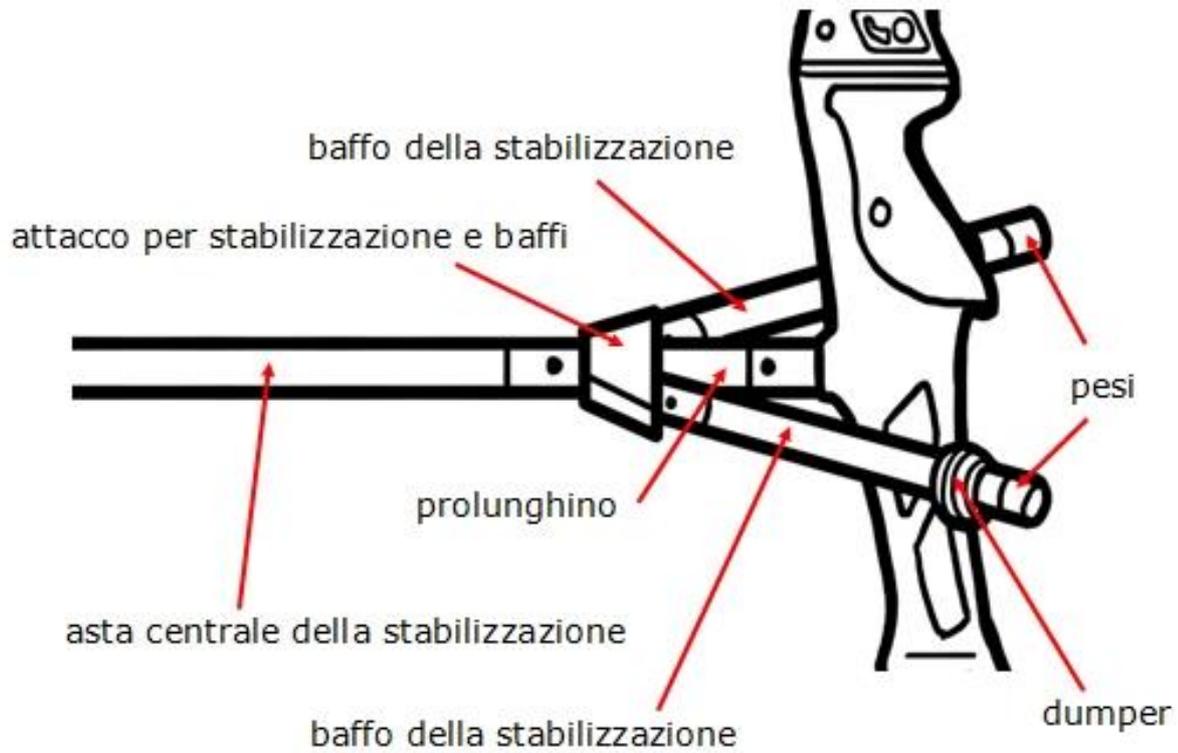
La validità della profilassi antitetanica è consigliata.

In qualunque altro caso fare riferimento alle strutture Sanitarie Nazionali mettendosi in contatto con il numero telefonico:

112 e spiegare l'accaduto e cosa serve.







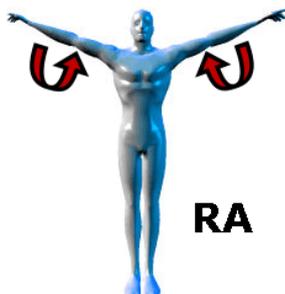
Il riscaldamento



Il riscaldamento è una pratica necessaria e per evitare che i tuoi muscoli sia freddi e non irrorati di sufficiente energia, prima della pratica sportiva.

Se non ti riscaldi per almeno 10 minuti, con adeguati esercizi, rischi di procurarti stiramenti muscolari e dolori a causa dei muscoli e legamenti che si infiammano.

Ci sono tanti esercizi tra cui scegliere, io te ne elencherò alcuni, il tuo



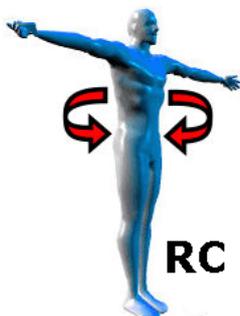
RA

... rotazioni della braccia tese, palmi della mani in alto. Prima in un senso e poi invertire il senso di rotazione. Un minuto di rotazioni.

... braccia in alto tese, la testa dritta in mezzo alle braccia. Spingere verso l'alto alternativamente con le braccia.



RB



RC

... rotazione del busto, lentamente non forzate, la testa deve seguire la rotazione. Non "rimbalzate" a fine rotazione, non fa bene.

... braccia tese davanti a voi con il polso all'altezza delle spalle, piegate l'avambraccio all'altezza del gomito e alternativamente toccatevi la spalla ed estendete. Fate lentamente, attenzione al



RD



... flessioni laterali alternate, movimenti lenti, non forzate troppo. Qui lavora anche la spina dorsale piegandosi, al primo dolore fermatevi.

... alzate alternativamente il ginocchio al di sopra dell'ombelico, attenzione alla stabilità. Se avete le ginocchia, caviglie ed anche con problemi andate piano e valutate se fare questo esercizio.



... flessioni sul piano saggittale e frontale del collo, la testa seguirà il movimento. Con cautela e lentamente. Se sentite della "sabbia" ancora più lentamente. Valutate le vostre condizioni prima di effettuare l'esercizio.

Raccomandazione

Se senti dolore o tensioni ai muscoli, fermati ed avverti subito il tuo Tecnico che provvederà a trovare la soluzione più adatta.

Utilizza sempre



La Faretra, dove dovrai sempre, prendere e riporre le frecce.

La Patella, che ti proteggerà la dita dallo sfregamento della corda, al momento del rilascio



Dragona, ha la funzione di trattenere l'arco nella tua mano.



A cura di Alessandro Fontana Allenatore e docente incaricato FITARCO

NOTE: