



# SIKKERHETSKURS

---

**NROF'S UTDANNING  
AV REGISTRERT SKYTTER  
NIVÅ 1**

**2017**

## INNHold

|   |           |
|---|-----------|
| INNHold.....  | 2         |
| <b>1. GENERELT .....</b>                                | <b>4</b>  |
| SIKKERHETSKURS .....                                    | 4         |
| HOVEDMÅL.....   | 4         |
| MÅLGRUPPE OG DELTAKERFORUTSETNINGER .....               | 4         |
| <i>Praktisk gjennomføring .....</i>                     | <i>4</i>  |
| <i>Innlæring – treningsmetodikk .....</i>               | <i>5</i>  |
| DELMÅL.....   | 5         |
| <b>2. KURSFORBEREDELSE .....</b>                        | <b>5</b>  |
| RAMMEFAKTORER .....                                     | 5         |
| <i>Materiell/utstyr:.....</i>                           | <i>5</i>  |
| <i>Personlig materiell og utstyr .....</i>              | <i>5</i>  |
| <i>Ammunisjon.....</i>                                  | <i>6</i>  |
| <i>Skivemateriell .....</i>                             | <i>6</i>  |
| <i>Tidsforbruk .....</i>                                | <i>6</i>  |
| FORBEREDELSE .....                                      | 7         |
| STANDPLASSLEDERS KONTROLL .....                         | 7         |
| GJENNOMFØRING.....                                      | 8         |
| <b>3. KURSET .....</b>                                  | <b>9</b>  |
| TEORI – 1. TIME .....                                   | 9         |
| <i>Innledning, presentasjon, mål og hensikt.....</i>    | <i>9</i>  |
| <i>Etikk (få til en diskusjon mellom elevene).....</i>  | <i>9</i>  |
| <i>Skytereglement.....</i>                              | <i>9</i>  |
| TEORI – 2.TIME.....                                     | 12        |
| <i>Sikkerhet.....</i>                                   | <i>12</i> |
| <i>Skytebaneregler og instruksjoner.....</i>            | <i>13</i> |
| <i>Skyteteknikk.....</i>                                | <i>13</i> |
| <i>Skive analyse: .....</i>                             | <i>16</i> |
| PRAKSIS.....  | 19        |
| <i>Bygging av standplasser for pistol og gevær.....</i> | <i>19</i> |
| SKYTING MED PISTOL .....                                | 20        |
| <i>Stødig grep .....</i>                                | <i>21</i> |
| <i>Plassering av avtrekksfinger.....</i>                | <i>22</i> |
| <i>Avtrekket .....</i>                                  | <i>23</i> |
| <i>Avtrekkstrening .....</i>                            | <i>25</i> |
| <i>Ladning av våpen.....</i>                            | <i>25</i> |
| <i>Tømming av våpen .....</i>                           | <i>28</i> |
| <i>Visitasjon .....</i>                                 | <i>31</i> |
| <i>Utgangsstilling.....</i>                             | <i>32</i> |
| <i>Skytestilling ”nøytral”.....</i>                     | <i>33</i> |
| <i>Øvelse 1 pistol.....</i>                             | <i>34</i> |
| <i>Skytestilling sterk hånd.....</i>                    | <i>35</i> |
| <i>Øvelse 2 pistol.....</i>                             | <i>36</i> |
| <i>Skytestilling svak hånd .....</i>                    | <i>36</i> |
| <i>Øvelse 3 pistol.....</i>                             | <i>38</i> |
| <i>Øvelse 4 pistol.....</i>                             | <i>38</i> |
| <i>Øvelse 5 pistol.....</i>                             | <i>38</i> |
| <i>Øvelse 6 pistol.....</i>                             | <i>39</i> |
| <i>Øvelse 7 pistol.....</i>                             | <i>39</i> |
| SKYTING MED GEVÆR .....                                 | 40        |
| <i>Avtrekksfeil.....</i>                                | <i>40</i> |

|  |    |
|--|----|
| <i>Stødig grep</i> .....                               | 41 |
| <i>Ladning av våpen</i> .....                          | 41 |
| <i>Tømming av våpen</i> .....                          | 42 |
| <i>Bytte av magasin</i> .....                          | 42 |
| <i>Liggende ferdigstilling/hvilestilling</i> .....     | 43 |
| <i>Liggende anleggsstilling</i> .....                  | 43 |
| <i>Øvelse 1 Gevær</i> .....                            | 44 |
| <i>Knestående ferdigstilling</i> .....                 | 44 |
| <i>Knestående anleggsstilling</i> .....                | 45 |
| <i>Øvelse 2 Gevær</i> .....                            | 45 |
| <i>Stående ferdigstilling</i> .....                    | 46 |
| <i>Stående anleggsstilling</i> .....                   | 46 |
| <i>Øvelse 3 Gevær</i> .....                            | 47 |
| <i>Tilpassning av rem</i> .....                        | 47 |
| <i>Visitasjon</i> .....                                | 48 |
| <i>Øvelse 4 Gevær</i> .....                            | 49 |
| <i>Øvelse 5 Gevær</i> .....                            | 49 |
| <i>Øvelse 6 Gevær</i> .....                            | 49 |
| VURDERING .....  | 50 |
| LITTERATUR .....                                       | 50 |
| VEDLEGG .....  | 50 |
| <i>Det ordinære skarpskyttermerket med gevær</i> ..... | 50 |
| <i>Skarpskyttermerket med pistol</i> .....             | 50 |

## 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.

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

### SIKKERHETSKURS

Sikkerhetskurset er et grunnleggende kurs som skyttere i NROF skal gjennomgå. 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 skyttere i NROF ha SIKKERHETSKURS før de kan være med på skytinger 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. Kursforberedelser er kun til hjelp for instruktør.

### HOVEDMÅL

Hovedmålet for kurset er at den enkelte deltager skal kunne operere relevante våpen på en sikker og trygg måte og med rimelig grad av treffsikkerhet.

### MÅLGRUPPE OG DELTAKERFORUTSETNINGER

Målgruppen er alle medlemsgrupper i NROF som ønsker å delta i skyting organisert av NROF.

Det er en forutsetning for deltagelse på kurset at deltageren er funnet skikket og anbefalt av avdelingen.

### Praktisk gjennomføring

Undervisningen foregår som teoretisk og praktisk instruksjon og er totalt på 6 timer. 2 timer teori, 2 timer praksis for pistol og 2 timers praksis for gevær.

Teoridelen kan bli gjennomført som egenstudier med besvarelse av 25 studieoppgaver fra Skytereglementet, med unntak av etikk og sikkerhet. 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: ingen

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/skudd 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).

## 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 sikker måte
- vise at man har kjennskap til generelle regler for skyteaktivitet i NROF
- vise at man har god kjennskap til ordensreglene
- vise at man har generell kjennskap til regler om våpen, utstyr og ammunisjon
- vise at man har generell kjennskap til skytestillinger
- vise at man har god kjennskap til korrekt opptreden på standplass og ordrer på standplass
- vise at man har generell kjennskap til opptreden ved funksjonsfeil
- vise at man har kjennskap til anvisning
- vise at man har kjennskap til stedlige skytebaneregler og instruksjoner
- forstå viktigheten av gode holdninger, sunne verdier og å fremstå som et godt forbilde

## 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.

#### Pistol

| Øvelse        | Patroner x gjennomføringer | Antall magasiner | Inntil antall patroner |
|---------------|----------------------------|------------------|------------------------|
| 1             | 5 x 4                      | 1                | 20                     |
| 2             | 5 x 4                      | 1                | 20                     |
| 3             | 5 x 4                      | 1                | 20                     |
| 4             | 6 x 1                      | 1                | 6                      |
| 5             | 5 x 1                      | 1                | 5                      |
| 6             | 5 x 1                      | 1                | 5                      |
| 7             | 5 x 1                      | 1                | 5                      |
| <b>TOTALT</b> |                            |                  | <b>81</b>              |

#### Gevær

| Øvelse        | Patroner x gjennomføringer | Antall magasiner | Inntil antall patroner |
|---------------|----------------------------|------------------|------------------------|
| 1             | 5 x 3                      | 1                | 15                     |
| 2             | 5 x 3                      | 1                | 15                     |
| 3             | 5 x 3                      | 1                | 15                     |
| 4             | 6 x 1                      | 1                | 6                      |
| 5             | 5 x 1                      | 1                | 5                      |
| 6             | 5 x 1                      | 1                | 5                      |
| <b>TOTALT</b> |                            |                  | <b>61</b>              |

### Skivemateriell

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

### Tidsforbruk

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Time 1 teori</b>        |   |
| 5 min                      | Innledning, presentasjon, mål og hensikt  |
| 30 min                     | Etikk                                     |
| 25 min                     | Skytereglement                            |
| <b>Time 2 teori</b>        |   |
| 30 min                     | Sikkerhet                                 |
| 10 min                     | Stedlige skytebaneregler og instruksjoner |
| 20 min                     | Skyteteknikk                              |
| <b>Time 3 og 4 praksis</b> |   |
| 120 min                    | Skyting pistol                            |
| <b>Time 5 og 6 praksis</b> |   |
| 120 min                    | Skyting gevær                             |

## FORBEREDELSE

En kan med fordel møtes en kveldsstund dagen 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 blinker når skuddet går, så vil rett instruks være: *"hold kontakten med frontsiktet til du ser det løfter seg fra målet i rekylen"*.

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.

## STANDPLASSLEDERS KONTROLL

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

Standplassleder er ansvarlig for at samtlige øvelser er forsvarlig lagt opp, med tanke på baneinstruks, tilskuere og utøvere. Kontrollerer alle sikkerhetssoner og har overoppsynet med sikkerheten under arrangementet.

## **GJENNOMFØRING**

Det foreslås følgende gjennomføring av kurset:

- instruktør lager studieoppgaver fra den teoretiske delen av kurset. Her må det være minst 25 oppgaver som elevene skal arbeide med under egenstudiet
- send ut elektronisk kursheftet "Sikkerhetskurs" og NROFs skytereglement sammen med studieoppgaver til elevene for egenstudie, minst 14 dager før kursstart. I tillegg sende ut link til disse heftene på NROFs hjemmesider. ,
- elevene driver egenstudie frem til kursdag, og besvarer 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 praktisk gjennomføring av øvelsene 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.
- avslutning med evaluering og godkjenning, utlevering av kursbevis
- kursleder legger godkjenningen inn i databasen



### 3. Kurset

#### TEORI – 1. TIME

##### Innledning, presentasjon, mål og hensikt

5 min

Dagens krav til sikkerhet krever at skyttere har inngående kjennskap til våpenbehandling, regler og bestemmelser. Derfor skal alle skyttere i NROF, og andre som vil delta på skytinger som er organisert av NROF ha SIKKERHETSKURS før de kan være med på skytinger i regi av NROF.

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 praktisk mestring av følgende momenter:

Skyteferdighet:

- Siktebilde, avtrekk, skytestilling og grep.
- Våpenbehandling som ladning, tømning, magasinbytte, klarering av feilfunksjoner etc.
- Sikkerhet
- Sikker håndtering av våpen og tilhørende utstyr; på bane.

##### 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 lovlighet, 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?

##### Skytereglement

25 min

Innledning

- Formål
- Ambisjonsnivå
- Skytterorganisasjon

Organisering

- Skyteutvalg

### **Konsept for skyting**

- Skytterstatus
- Lederstatus
- Tilfeldig skytter
- Registrert skytter
- Aktiv Skytter
- Videregående Skytter
- Kompetansenivåer
- Generelt
- Nivå 1
- Nivå 2
- Nivå 3

### **Gjennomføring av skyteaktiviteter**

- Sikkerhet
- Ansvar
- Program og skytetabeller
- Krav til skyttere
- Transport og bæring av våpen
- Erverv av sivile våpen
- Oppbevaring av sivile våpen og materiell
- Foto og film

### **Ordensreglement for all skyting i NROF**

- Organisering av skyteaktiviteter
- Sikkerhet
- Krav til skyttere
- Reglement og sikkerhetsbestemmelser
- Rusmidler
- Røyking på standplass
- Regler for omgang med våpen og ammunisjon
- Andre skytteres våpen
- Sikte- og avtrekksøvinger
- Lading
- Ammunisjon og magasiner
- Visitasjon av våpen
- Sikkerhetsmerke
- Sikkerhetssoner

### **Utdanning og kurs**

- Generelt
- Sikkerhetskurs Nivå 1
- Skytekurs Aktiv skytter Nivå 2
- Skytekurs Videregående skyting Nivå 3
- Kurs for skyteinstruktører

### **Trening/Konkurranser**

- Generelt
- Vekting av skyteaktivitet

#### **Antrekk**

- Antrekk
- Hørselsvern
- Brillor
- Hansker
- Sko
- Hodeplagg
- Albue-/knebeskyttere
- Ankelpølle
- Skytterur

#### **Våpen**

- Definisjoner

#### **Grunnleggende skytstillinger**

- Fellesbestemmelser for alle stillinger
- Stillinger for rifle
- Generelt
- Liggende
- Knestående/Sittende
- Stående
- Stillinger for pistol/
- Generelt
- Liggende
- Knestående
- Stående

#### **Standplass**

- Generelt
- Like konkurranseforhold
- Skivemateriell
- Elektroniske baner
- Ledelse og kommando
- Vedlikehold og kontroll
- Ordre på standplass
- Skyting før «ILD» og etter «STANS»
- Elektroniske skiver
- Svingskiver
- Selvanviser
- Diskvalifisering
- Funksjonsfeil
- Omskyting
- Prøveskudd
- Opphold i skytetiden
- Forstyrrelse av skytter

- For mange skudd i skiven
- Skudd av forskjellig kaliber
- Skudd på feil skive
- Skudd i feil stilling

#### Anvisning

- Generelt
- Poengberegning
- Bedømming
- Anvisersjef
- Rikosjett
- Tolking av tvilsomme skudd
- Manuell anvisning - baneskyting.
- Anvisning av prøveskudd
- Anvisning av serie
- Anvisning av treffpunkt
- Verdier på 10-delt skive
- Tvillingskiver
- Ny anvisning
- Anvisning - feltskyting
- Anvisere
- Svingskiver
- Protest på anvisning

## TEORI - 2.TIME

### Sikkerhet

30 min

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 avtrekkerbøylene 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.

#### 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:**

- Kjennskap til eget våpen
- Magasin i og ut
- Ladning og tømning av magasin og våpen
- Hvordan håndtere sikring på og av
- Tøm våpen – kontroll – spenn ned

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

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. Tilsvarende gjelder for gevær/.

### **Skytebaneregler og instruksjoner**

#### **10 min**

Gjennomgå aktuelle stedlige skytebaneregler og instruksjoner.

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

### **Skyteteknikk**

#### **20 min**

#### **Blinkskuddet**

Det grunnleggende i skyting, nemlig å kunne; holde våpenet i ro, sikte riktig og trekke av riktig.

Riktige skytevaner må innarbeides fra begynnelsen av skal skytteren kunne skyte godt under alle forhold.

Ingen er i stand til å holde våpenet absolutt stille, aller minst ved skyting fra stillinger uten støtte. Munningen vil bevege seg mer eller mindre når man sikter. Kunsten er å utløse skuddet i det rette øyeblikk når siktebildet er riktig.

Dersom skytteren i samme øyeblikk han tar avtrekk, slipper siktelinjen og tar våpenet ned, har han liten mulighet for å skyte godt. Skal han treffe, må han når avtrekkeren utløses, fortsatt holde våpenet i ro til prosjektilet er ute av løpet. For å hjelpe til med dette og for å hindre avtrekksfeil skal han ta ettertrykk og fortsette siktingen.

Blinkskuddet skal under gunstige forhold avgis på følgende måte:

- Finn den naturlige avslappende anleggsstilling
- Opphev sikringen

- Grovinnrett mot målet, kontrollerer at våpenet ikke har merkbar helling til siden (ved bruk av pistol er det ofte anbefalt å helle våpenet til en av sidene).
- Pust godt inn/ut og halvveis ut/inn, og hold pusten
- Ta trykkpunkt og finn siktelinjen
- Uten å være ansent, finsikt til sist, med blikket festet på kornet. Når siktebildet nærmer seg det riktige, økes trykket på avtrekkeren, og kontrolltrykk er tatt.
- Når korntoppen beveger seg inn mot siktepunktet, økes trykket på avtrekkeren. Når siktelinjen svinger vekk fra siktepunktet, holdes trykket.
- Avtrekket kommer når pekefingerens gradvis økende trykk – hver gang siktebildet er riktig – blir stort nok til å utløse avtrekkeren.
- Når skuddet går, ta ettertrykk, hold våpenet fortsatt stille, fortsett siktingen, og se hvor siktelinjen pekte i avtrekksøyeblikket.

Dersom det ikke passer å ta avtrekk – våpenet holdes ikke tilstrekkelig stille, det flimrer for øynene – kan man blunke noen ganger, ta ny inn- og utånding og forsøke på nytt. Passer det ikke heller, tar man våpenet i ferdigstilling, hvil armer og øyne og puster inn og ut før nytt forsøk gjøres.

### ***Ingen sikteperiode skal overstige 6 – 7 sek.***

Ikke still alt for store krav. Konsentrer deg heller å få skuddet plassert f. eks. innenfor helfiguren på 200 m eller innenfor "svarten" på 10-delt skive. Du kan ikke treffe senter uten at du har grunnlag for det.

### **Rekyloptak**

Rekylen skal kontrolleres på en slik måte at en gjenvinner siktebildet fortest mulig. Dette er spesielt viktig ved skytinger som krever raskt avgitte skudd. Rekylen skal oppfanges av overkroppen og jo mer "masse" en har bak våpenet, jo mindre flytter du på deg. Ikke la et svakt håndledd ta opp hele rekylen ved pistolskyting, da peker bare munningen rett til værs og det vil være problemer med å finne tilbake til siktemidlene innen rimelig tid. Rekylen skal gå gjennom armen og inn i overkroppen.

### **Bruk av muskler**

Flere våpen krever en "fast" hånd for å funksjonere. Det betyr at en ikke må være løs i grepet om våpenet, da det vil kunne oppstå ladefeil. Grepet om våpenet skal være fast, ikke for slapt og ikke for hardt.

### **Mesterøye**

Det er en grunn for at mennesker har to øyne plassert i fremkant av hode, det er for å kunne vurdere avstand, kunne ha side syn og ikke minst så ser en bedre med to enn ett øye og en blir heller ikke så sliten når en bruker begge. Derfor anbefales at begge øyne brukes ved sikting med "åpne" sikter. Det er lett å vende seg til å bruke begge øyne.

Vanskeligere er det når en bruker optiske siktemidler, spesielt når forstørrelsen øker. Men også her kan en "lære" seg å bruke begge øyne åpne.

Mesterøye er det øye som dominerer det andre. De fleste høyrehendte har høyre øye som mesterøye og ser siktene selv med begge øyne åpne. For å finne ut hvilket øye som er mesterøye så ta og pek på et punkt og se over fingertuppen mot punktet med begge øyne åpne. Lukk venstre øye – flytter ikke fingeren seg er det høyre øye som er mesterøye. Kontroller med å lukke høyre øye – da skal fingeren flytte seg til høyre.

Noen har ikke mesterøye på samme side som den sterke hånd, men dette er ikke noe problem så lenge skytteren alltid bruker mesterøye til å sikte med.

### **Etterhold**

Gjennomføring av skuddet er også viktig. Med dette menes at en beholder skytestillingen etter at skuddet er avfyrt. Overdriv gjerne i begynnelsen med opptil flere sekunder og behold avtrekker inne. Det er gjerne i denne fase at man foretar analyse av skuddet og siktebildet som i etterkant kan bekreftes i målkikkert eller på elektroniske skjermer. Dessuten gir dette skytteren en viss "ro" i skuddøyeblikket og man risikerer heller ikke å avslutte "for tidlig" rent mentalt.

## Sikting

Ved skyting med åpne sikter må vi forholde oss til MÅL, FRONTSIKTE og BAKSIKTE.



### Frontsiktefokus.

Dette er den primære fokustypen og gir høyeste grad av presisjon. Ved å fokusere på fronsikte kan man effektivt verifisere sitt siktebilde og se om siktene er på linje.

Frontsiktet vil fremstå skarpt og målet noe diffust.



### Målfokus.

Denne fokustype kan benyttes ved skyting på kort hold (1 til maksimalt 5 meter).

Fokus holdes på målet og man ser **gjennom** siktene ut på det område man ønsker å treffe.

## Skive analyse:

### *Skuddene går lavt mot venstre.*

Dette er typiske avtrekkerfeil. Avtrekket nappes av og avtrekkerfingeren tvinger våpenet mot venstre i skuddøyeblikket.

Feilretting - verbal instruks:

”Hold fokus på fronsiktet. Aksepter at siktet beveger seg litt i målet.

Trykkpunktet er tatt. Presset på avtrekken økes rolig, jevnt og i uavbrutt bevegelse inntil skuddet går før eller siden...” Presset på avtrekkeren utføres i en linje rett bakover.....avtrekkeren trykkes rett tilbake mot egen nese”.





### **Skuddene går lavt.**

Det er karakteristisk for skyttere som "går inn mot våpenet" i påvente av rekyl. Skytteren spenner musklene og skyver frem på våpenet i skuddøyeblikket.

Feilretting - verbal instruks:

"Bruk pusten til å senke spenningsnivået. Kjenn hvordan muskulaturen slapper av når du puster ut. Slapp litt av i sterk hånd og hold et godt statisk grep med den svake.

Biceps og triceps slapper av. Pistolen presses inn i målet og du har følelsen av at munningen komprimerer pappen inn i skiven. Spenningen er helt statisk."

"Nyt utsikten til frontsiktet inntil skuddet kommer av seg selv."



### **Skudd går til høyre.**

Vanligvis skyldes dette at skytteren påvirker våpenet med svak hånd (ofte svak hånds tommel) og tvinger våpenet mot høyre i skuddøyeblikket.

Alternativt at skytteren trekker sterk hånd tilbake i skuddet.

Feilretting - verbal instruks:

Samme som over; sjekk grepet.



### **Skudd går høyt / spredning.**

Skytteren følger ikke skuddet igjennom og "overdriver rekyl". Skytteren holder høyt frontsikte (ses ofte ved dårlige lysforhold)

#### **Spredning A**

Manglende fokus på frontsikte / Fokus slippes ut på skiven før serien er skutt ferdig.

#### **Spredning B**

For stor bevegelse i våpenet pga. nervøsitet eller dårlig motorikk.

### Spredning C

Skytteren er for ivrig og gir seg ikke nok tid til stabilisering og verifisering av sikter.

Feilretting - verbal instruks:

"Bruk pusten til å senke spenningsnivået.

"Fokus på frontsiktet. Frontsiktet fremstår knivskarpt". "Hold fokus med frontsiktet å se det løfter seg fra målet i rekyl og returnere til utgangspunktet igjen."

Kom godt på plass før du avgir første skudd i serien":

"Stabiliser – Verifiser – Pressss" ..



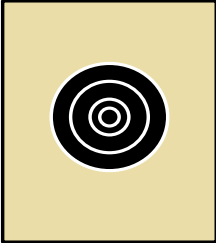


**Viktigst er det å få skytteren til å slappe av og det er ofte løsningen på de fleste av ovenstående feil.**

## PRAKSIS

**4 timer (2 timer for pistol og 2 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 2 timer praksis for denne typen.

| Bygging av standplasser for pistol og gevær   |  |
|---|--|
| <p>PISTOL ØVELSE 1, 2 og 3</p> <p>5 - 15 M</p> <p>Her kan også 1/2 fig benyttes.</p>  |   |
| <p>PISTOL ØVELSE 4, 5, 6 og 7</p> <p>25 M</p> <p>Skyting til Det Militære Skarpskyttermerket for pistol.</p>  |  |
| <p>GEVÆR ØVELSE 1, 2, 3, 4, 5 og 6</p> <p>100, 200 m event 300 m</p> <p>Skyting til Det Militære Skarpskyttermerket med gevær – ordinær prøve. 200 m event 300 m.</p> |  |

## SKYTING MED PISTOL

Praksis 2 timer på skytebane



Soldat oppsett med pistol i lårhylster. Merk verneutstyr som hørsevern og vernebriller.

Soldat oppsett med pistol i lårhylster. Merk verneutstyr som hørsevern og vernebriller.



Soldat oppsett med pistol i P80 hylster

Soldat med stridsvest og pistol

## Stødig grep



Grep fattes med sterk hånd, slik at:  
vevet mellom tommel og pekefinger  
"komprimeres" opp  
mot øvre del av baksiden på rammen;



De tre nederste fingre på sterk hånd  
"komprimeres" opp mot underside av  
avtrekkerbøyle. Sterk tommel holdes høyt og i en  
avslappet posisjon. Styrken i grepet er som et  
godt, fast håndtrykk. Grepet er statisk.



**FEIL!**  
Finger skal ikke kunne  
sees gjennom  
avtrekkerbøyle



Svak hånd vinkles slik at knokkene peker ca. 45  
grader nedover. Svak tommel holdes  
avslappet og uten å presse mot våpenet.

Svak hånds resterende fire fingre  
"komprimeres" opp mot underside av  
avtrekkerbøyle.

Grepet kan kontrolleres ved at man ser ned på  
grepet ovenfra. Avtrekkerfinger og svak hånds  
tommel skal være omtrent like langt fremme på  
våpenet.



Grep fattes med svak hånd, slik at håndflaten får god kontakt med våpenet. Håndflaten skal ha kontakt helt tilbake til bakerste del av grepet. Det økes et svakt press inn i grepet slik at handroten på sterk og svak hånd møtes bak på grepet.

Spenning i grepet fordeles som følger:

40 % sterk hånd

60 % svak hånd.

### Plassering av avtrekksfinger

Avtrekksfingerens ytterste ledd plasseres på avtrekkeren slik at avtrekkeren kan aktiviseres i en rett linje bakover mot egen nese.



Korrekt posisjonering av avtrekkerfinger på "safe action" pistol.

Korrekt posisjonering av avtrekkerfinger på "double action" revolver. Her plasseres avtrekkeren midt i leddet. Denne teknikk benyttes kun på revolver – aldri på pistol.

|   |   |
|---|---|
|   |   |
|    |   |
| <p>Unngå hard kontakt mellom ramme og avtrekkerfinger</p>   |   |
| <p><b>Avtrekket</b></p> <p>Korrekt avtrekksteknikk er avgjørende for sikker og effektiv skyting. Målsettingen er å isolere avtrekksbevegelsen slik at våpenet ikke påvirkes i skuddøyeblikket.</p> <p>Aksepter at siktet ikke ligger stille i målet. Tenk treffsone i stede for treffpunkt. Vær visuell tålmodig.</p> |   |
|    |           |
| <p>Mål lokaliseres</p>  | <p>Sikter sentreres i målet – samtidig som:<br/>Avtrekkerfinger får kontakt med avtrekker</p> |



Fokus trekkes tilbake til frontsikte – samtidig som:

Avtrekkeren beveges bakover til trykkpunktet.

Bevegelsen er finmotorisk, men bestemt.

Siktene stabiliseres i målet – samtidig som siktebilde verifiseres.



Presset økes jevnt på avtrekkeren inntil skuddet går.

Vær visuelt tålmodig og vent på at skuddet kommer av seg selv.

Hold kontakt med frontsiktet inntil skuddet har gått, og man ser siktet løfter seg fra målet i rekyl.



## Avtrekkstrening



Tomhylse plasseres på sleide av tomt og spent våpen. Øvelsen består i å ta avtrekk uten at hylsen beveger seg når hanen faller. Blir det for lett med en 9 mm. hylse, så ta en 5,56 hylse og sett den opp ned.

## Ladning av våpen

Våpen holdes så høyt at man naturlig kan se inn i magasinbrønnen uten å senke hodet. Våpenet trekkes inn til kroppen for å sikre maksimal kontroll.



Våpenet vinklet slik at man kan se inngangen til magasinbrønnen. Magasin fattes med svak hånds pekefinger langs fronten av magasinet og styres inn i magasinbrønnen.

Magasinet føres på plass med en bestemt bevegelse slik at det låses sikkert i våpenet. Hvis i tvil, så gi magasinet et ekstra trykk med håndflaten.



Grip bakre del av sleiden i det serraterte området.



Trekk sleiden helt tilbake..



Alternativt:  
Ladegrep tas som vist på følgende side, foto 1 og 2.  
Denne teknikken gjør det lettere å manipulere sleiden.

...og slipp



Grip sleiden med overhåndsgrep og med svak hånds tommel pekende bakover. Trykk grepet fremover samtidig som sleides dras bakover.



Dra sleiden helt tilbake - og slipp

|   |  |
|---|--|
|        |  |
| <p>Ladning av våpen er avsluttet; våpen hylstres.</p>                                   |  |
|       |                       |
| <p>Kontroll</p> <p>Utføres når man ønsker å verifisere at det er patron i kammeret.</p> | <p>Kontroll – mørke</p> <p>Utføres når man ønsker å verifisere at det er patron i kammeret, i mørke.</p> |
| <p><b>SØRG FOR AT VÅPENET PEKER I SIKKER RETNING UNDER HELE PROSESSEN</b></p>           |  |

## Tømming av våpen



Magasin slippes ut i svak hånd.



Magasin legges i lomme (og settes ikke i holder før det er sjekket).



Svak tommel presser opp på sleidestopper.



Svak tommel presser opp på sleidestopper.



Grip sleiden med overhåndsgrep og med svak tommel pekende bakover. Resterende fire fingre dekker over utkasteråpningen.

Hold munningen på våpenet pekende fremover

Trykk grepet fremover samtidig som sleides dras bakover. Bevegelsen er rolig og kontrollert. Sleiden låses i bakre stilling.



Patron fra kammer fanges opp i svak hånd. Patron legges i lomme.

Verifiser at magasin er ute og at kammer er tomt.



Grip sleiden med svak hånd og før den rolig frem.



I sikker retning; "klikk".  
Tømming av våpen er avsluttet.

## Visitasjon



Visitasjon pistol benk/bord.

Visitasjon revolver benk/bord.



Visitasjon med pistol og magasin i hånd.

Visitasjon med revolver i hånd. Dersom en bruker hurtiglader/e så skal disse også vises.

## Utgangsstilling



Våpenet pekende ned 45 grader – enhånds



Våpenet pekende ned 45 grader – to hånds



Våpenet peker opp – fokuserer på skivene over munning.



Våpenet peker ned – våpenet holdes med bøyde albuer inntil mellomgulvet.

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



## Skytestilling "nøytral"



Skytestillingen skal være stabil, samtidig som den er fleksibel og dynamisk.

Bruk samme utgangsposisjon som ved bokse- eller selvforsvarstrening.

Skytestillingen skal være stabil, samtidig som den er fleksibel og dynamisk.

Bruk samme utgangsposisjon som ved bokse- eller selvforsvarstrening.



|  |   |
|--|---|
| <p>Fotstilling er lett diagonal. Overkroppen har front mot – og er parallell med målet.</p>  | <p>Legg vekten fremover (på samme måten som når man står i sterk motvind), men ikke så mye at bakre del av fotsålene mister kontakt med underlaget. Prinsippet er: Skuldrene foran hoftene – ørene foran skuldrene.</p>   |
|    | <p>Håndleddene er låst (som ved "push ups" på knokkene) for å sikre at rekylens føres rett bakover.</p> <p>Armene strekkes ut, men uten at albueleddet låses.</p> <p>Albueleddet fungerer som en "buffer".</p> <p>Rekylimpulsen fordeles likelig ut igjennom armene og absorberes i skulder- og ryggmuskulaturen.</p> |
| <p>Hendene presser våpenet frem etter og inn i målet. Armene danner en likesidet trekant, hvor rekylimpulsen sentreres mot senter av kroppen.</p>  | <p><b>SØRG FOR AT VÅPENET PEKER I SIKKER RETNING UNDER HELE PROSESSEN.</b></p>  |
| <p><b>Øvelse 1 pistol</b><br/> 5 x 1 mag x 4      5 - 15 m<br/> 20 patroner</p> <p>Kontroll av fylling av magasin/tønne, lade våpen, spenne ned, avfyre og tømme våpen. Skyting begge hender. 15 min.</p> <p>Makkerskyting, makker kontrollerer skyting og utførelse.</p> <p>Krav: samtlige treff innen 7-er ring/tilsvarende.</p> <p>Øvelsen gjentas til den beherskes.</p> |   |

## Skytestilling sterk hånd



Sterk fot flyttes frem for å skape en mer stabil plattform.

Svak hånd stabiliseres mot kroppen for å unngå at den "pendler" og derved skaper unødig bevegelse.

**Våpenet vinkles ca. 15 grader inn i målet for å sikre god rekylkontroll.**



Stillingen kan modifieres ved å føre sterk fot lengre frem.

## Øvelse 2 pistol

5 x 1 mag x 4

5 - 15 m

20 patroner

Øvelse i fylling av magasin/tømme, lade våpen, avfyre og tømme våpen. Skyting beste hånd. 15 min.

Makkerskyting, makker kontrollerer skyting og utførelse.

Krav: samtlige treff innen 7-er ring/tilsvarende.

Øvelsen gjentas til den beherskes.



## Skytestilling svak hånd



Svak fot flyttes frem for å skape en mer stabil plattform.

Sterk hånd stabiliseres mot kroppen for å unngå at den "pendler" og derved skaper unødig bevegelse.




**Våpenet vinkles ca. 15 grader inn i målet for å sikre god rekylkontroll**



Stillingen kan modifiseres ved å føre svak fot lengre frem. Dette skaper bedre stabilitet, men krever mer bevegelse og kan være i konflikt med taktiske hensyn.



**Ved skyting med svak hånd benyttes fortsatt mesterøyet til å sikte med.**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Øvelse 3 pistol</b><br/> 5 x 1 mag x 4                    5 - 15 m<br/> 20 patroner<br/> Øvelse i fylling av magasin/tømme, lade våpen, avfyre og tømme våpen, skyting dårligste hånd. 15 min.<br/> Makkerskyting, makker kontrollerer skyting og utførelse.<br/> Krav: samtlige treff innen 7-er ring/tilsvarende.<br/> Øvelsen gjentas til den beherskes.</p> |     |
| <p>Retur til høy ferdigstilling – eller skytestilling.<br/> <b>SØRG FOR AT VÅPENET PEKER I SIKKER RETNING UNDER HELE PROSESSEN.</b></p>   |   |
| <p><b>Øvelse 4 pistol</b><br/> DET MILITÆRE SKARPSKYTTERMERKET</p>  |   |
| <p>Det Militære Skarpskyttermerket med pistol<br/> 6 x 1 mag totalt 6 skudd<br/> <br/> Avstand 25 m. Prøveskyting, stående beste eller begge hender. Anvisning etter 2 skuddserier.</p>   |  |
| <p><b>Øvelse 5 pistol</b><br/> DET MILITÆRE SKARPSKYTTERMERKET</p>  |   |
| <p>Det Militære Skarpskyttermerket med pistol<br/> 5 x 1 mag totalt 5 skudd<br/> <br/> Avstand 25 m. Stående beste hånd. Utgangstilling er stående ferdigstilling, våpenet ladd og sikret. –Tid 90 sek.</p>   |  |

### Øvelse 6 pistol

#### DET MILITÆRE SKARPSKYTTERMERKET

Det Militære Skarpskyttermerket med pistol

*5 x 1 mag totalt 5 skudd*

Avstand 25 m. Stående med beste hånd eller begge hender. Utgangstilling er stående ferdigstilling, våpenet ladd og sikret. –Tid 3 sek pr skudd med 7 sek pause mellom skuddene.



### Øvelse 7 pistol

#### DET MILITÆRE SKARPSKYTTERMERKET

Det Militære Skarpskyttermerket med pistol

*5 x 1 mag totalt 5 skudd*

Avstand 25 m. Stående med beste hånd eller begge hender. Utgangstilling er stående ferdigstilling, våpenet ladd og sikret. –Tid 15 sek.



## SKYTING MED GEVÆR

Praksis 2 timer på skyteområde

### Plassering av avtrekksfinger

Pekefinger skal alt etter fingerens lengde ligge an mot avtrekkeren i eller i nærheten av ytre ledd, *ikke ytterst på fingertuppen*, slik at avtrekkeren kan aktiviseres i en rett linje bakover.



### Avtrekket

Korrekt avtrekksteknikk er avgjørende for sikker og effektiv skyting. Målsettingen er å isolere avtrekksbevegelsen slik at våpenet ikke påvirkes i skuddøyeblikket.

Aksepter at siktet ikke ligger stille i målet. Tenk treffsone i stede for treffpunkt. Vær visuell tålmodig.



Hånden skal ha et fast grep med langfinger helt opp til avtrekkerbøyle og tommelfinger inntil pistolgrepet.

Avtrekket skal utføres i tre faser: -trykkpunkt, - kontrolltrykk og avtrekk med ettertrykk.

### Avtrekksfeil

Skytteren *rykker* (*napper*) av skuddet.

Skytteren *blunker*, ofte kombinert med rykking.

Skytteren *rugger* på geværet (møter rekyl).



## Stødig grep



Hånden skal gripe om forskjeftet 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 magasinveske 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 hekter 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 magasinvesken 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 låsning 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.

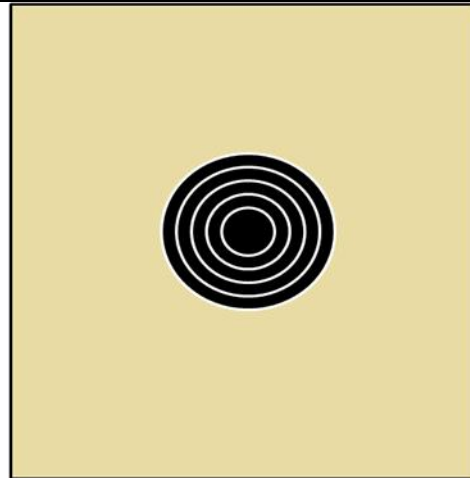
## Øvelse 1 Gevær

Liggende skytestilling - innskyting

5 x 1 mag x 3 totalt 15 skudd

Vanlig skytebane med 100 m, 200 m eller 300 m standplass. På 200 m nyttes 1 m internasjonal skive, og på 300 m 1 1/2 m skive.

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



## Knestående ferdigstilling



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. en 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.

Sitter som 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 sikke-/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. Foten kan plasseres på flere måter.

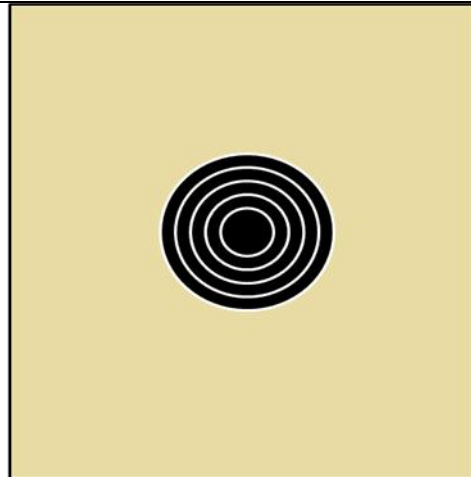
## Øvelse 2 Gevær

### KNESTÅENDE SKYTETILLING

*5 x 1 mag x 3 totalt 15 skudd*

Vanlig skytebane med 100m, 200 m eller 300 m standplass. På 200 m nyttes 1 m internasjonal skive, og på 300 m 1 1/2 m skive.

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



## Stående ferdigstilling



For å komme inn i en god stående stilling så står skytteren med litt mer enn halv vending 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, og da holdes kolbe inntil kroppen med støtte av albue/underarm.

## Stående anleggsstilling



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



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

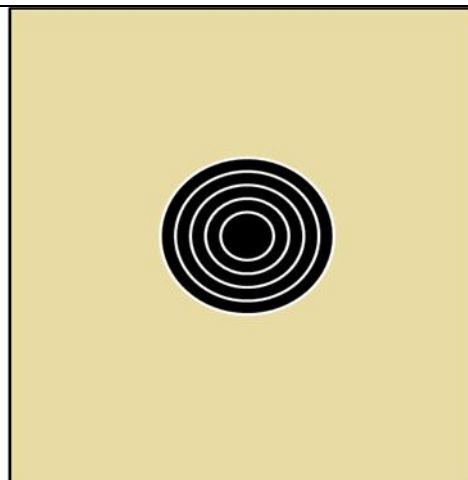
### Øvelse 3 Gevær

#### STÅENDE SKYTESTILLING

5 x 1 mag x 3 totalt 15 skudd

Vanlig skytebane med 100 m, 200 m eller 300 m standplass. På 200 m nyttes 1 m internasjonal skive, og på 300 m 1 1/2 m skive.

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



### Tilpassning 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.

## 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.





#### Øvelse 4 Gevær

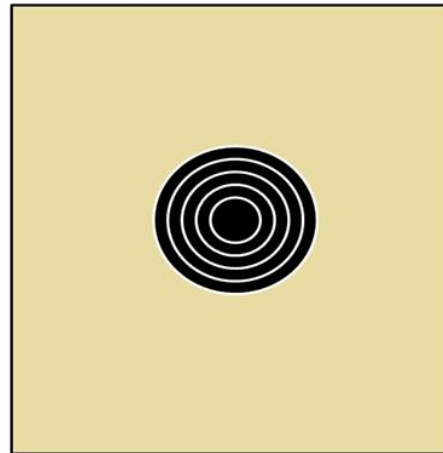
Det ordinære skarpskyttermerket med gevær

Det ordinære skarpskyttermerket med gevær.

6 x 1 1 mag

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.

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



#### Øvelse 5 Gevær

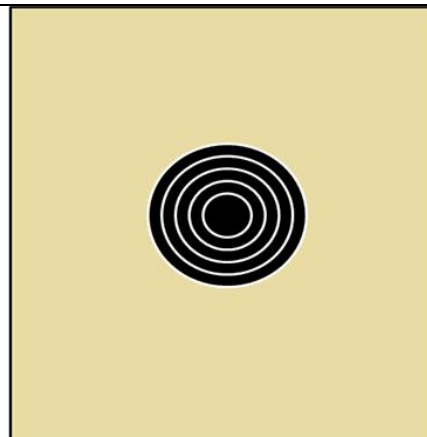
Det ordinære skarpskyttermerket med gevær

Det ordinære skarpskyttermerket med gevær.

5 x 1 1 mag

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.

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



#### Øvelse 6 Gevær

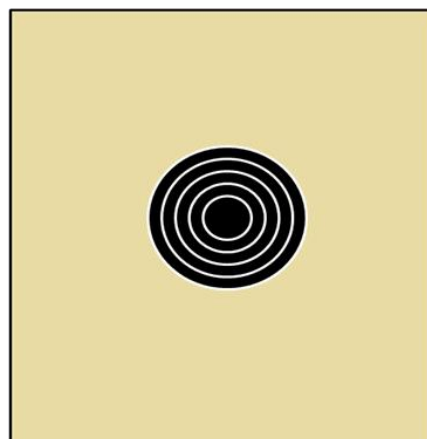
Det ordinære skarpskyttermerket med gevær

Det ordinære skarpskyttermerket med gevær

5 x 1 1 mag

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.

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.



## 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
- Fagplan for SIKKERHETSKURS
- 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