

Ampumaurheilukoulu

95 SAL
1919-2014

Ampuma urheilu- koulun markki- nointi

Mainosta ampumaurheilukoulua

- Seuran kotisivuilla
 - Huomioi sivujen ulkonäkö
 - Luettavuus
 - Mielikuvavaikuttavuus
- Sosiaalisessa mediassa
- Tee juttu, jossa mukana kutsu, paikallislehteen
- Järjestämällä tutustumistapahtumia
 - Simulaattorit
 - Noptel` t
 - Kaveritapaamiset
 - Yms.
- Osallistumalla oman paikkakunnan tapahtumiin
- Hyvä mainosväline on myös ”viidakkorumpu”

Ampumaurheilukoulun alkutoimet

Järjestä infotilaisuus ampumaurheilukoulusta kiinnostuneille vanhemmille (malli liite 1)

- Suunnittele tapahtuma
 - Aika, paikka,
 - Varaa mahdollisuus katsoa ja kokeilla aseita, simulaattoreita yms.
- Järjestä tarjoilu (jos mahdollista)
 - Kahvi/tee/mehu tms.
 - Pientä naposteltavaa
- Mainosta omaa rataa ja toimintaa
- Nosta esiin turvallisuus
 - Esittele ampujan kymmenen käskyä
 - Näytä turvallisuusmateriaaleja (turvallinen ampumaharrastus esite, turvallisen ampumaharrastuksen opas ja kerro mistä nämä löytää/saa)
- Esittele ampumaurheilukoulun toiminnan pääpiirteet ja esittele ohjaajat ja muut seuran avainhenkilöt ja jaa yhteystiedot
- Kerro mikä on vanhempien osallistuminen ja rooli lapsensa harrastuksessa
- Esittele kultahippupassi ja kerro siihen kuuluvista palveluista
- Tuo esiin ampumaharrastuksen positiivisia vaikutuksia lapsen kehittymiseen

Ampumaurheilukoulun käynnistäminen

- Varaa henkilöt , miehiä, naisia, tyttöjä, poikia
 - Varaudu innostamaan uusia henkilöitä mukaan toimintaan koko ampumaurheilukoulun ”lukuvuoden” ajan
 - Aktiivisia harrastajia
 - Lasten vanhempia
 - Tarjoa ohjaajakoulutusta
 - Tee koulutussuunnitelma ja aikatauluta se
- Varaa tarvittavat välineet
 - Ilmakiväärit
 - Ilmapistoolit
 - Kuulosuojaimet **kuppikuulosuojaimet** (jos seuralla on)
 - Luodit
 - Taulut
 - Simulaattorit ja noptel`t (jos seuralla on)
- Hanki kultahippupassit (huom. Vakuutusturva)
- Suunnittele oman ampumaurheilukoulunne tunnusmerkki
 - Pusero
 - T-paita
 - Lippis
 - Pinssi
 - Tms.

Ensimmäiset oppitunnit

Ampumaratasäännöt ja ratakäyttäytyminen

- Säännöt on oltava radalla kaikkien nähtävissä
- Aseet
 - Kuljettaminen kotoa radalle
 - Ottaminen laukusta tai muusta suojuksesta
 - Tarkistaminen, että ase on tyhjä/lataamaton
 - Lukko auki ja turvanauha/-lippu paikoillaan
 - Ase asetelineeseen
- Aseen kanssa liikkuminen radalla/rata-alueella
 - Aseen kanssa liikutaan vain asetelineen ja ampumapaikan välillä
 - Lukko avattuna
 - Turvanauha/-lippu paikoillaan
 - piippu osoittaa turvalliseen suuntaan (esim. ylöspäin)
- Piippukontrolli
 - Ase osoittaa aina ampumalinjalta taululinjalle päin
- Sormikontrolli
 - Sormi liipaisimelle vasta kun olet valmis laukaisemaan

Ensimmäiset oppitunnit

Toiminta ampumapaikalla

- 10 v tai nuoremmat istumatuki
 - Ampuma-asento istuen pää suorassa ase kiinteän tuen päällä
 - Molemmat kyynärpäät pöydällä
 - Jalat tukevasti maassa/lattialla
- 12 – 14 v vastapainotuki
 - kivääriammunnassa**
 - Ampuma-asento seisten ase vastapainotuen varassa
 - Vartalo suorassa n. 45 asteen kulmassa ampumasuuntaan (kuva liite 2)
 - Ase tiukasti olkapäätä vasten oikealla kädellä (oikeakätiset) vetäen
 - Tukikäsi (vasen oikeakätisillä) tuetaan vartaloon
 - Tähtäyskuva diopteritähtäimellä (kuva liite 3)
 - Pistooliammunnassa**
 - Vartalo suorassa kulma ampumasuuntaan voi olla jopa 90 astetta
 - Vapaa käsi taskuun/peukalo vyön alle (kuva liite 4)
 - Tähtäyskuva avotähtäimellä taulun mustan osan alareunaan (kuva liite 5)
 - 13 v alkaen viimeistään 14 v fyysisestä kehityksestä riippuen tulee aloittaa ampumaharjoittelu pystyasennosta ilman tukea (normaalit ampumasäännöt)

Ensimmäiset oppitunnit

Liipaisu

- Ase suunnataan tauluun tähtäysalueelle
- Haetaan tähtäyskuva = hienosäädetään tähtäys
- Sormi pidetään liipaisinkaaren ulkopuolella siihen asti kunnes ollaan valmiit laukaisemaan = sormikontrolli
- Sormi viedään liipaisimelle ja ollaan hengittämättä 3 – 4 sekuntia, jonka aikana etusormen ensimmäisellä nivelellä **puristetaan** liipaisinta ja laukaistaan ase
- Tähtäyskuva pidetään yllä kohdistettuna tauluun aseeseen laukeamisen jälkeen 1-3 sekuntia = jälkipito

Laukauksen jälkeen

- Osuma tarkistetaan monitorista (elektroniset taulut)
- Kiikarilla/ratakaukoputkella tai
- Kelaamalla taulu tarkistusta tai taulun vaihtoa varten ampumapaikalle
- Ase ladataan seuraavaa laukausta varten ja ammutaan uusi laukaus
- Kaikki nämä laukauksen vaiheet tehdään ohjaajan/huoltajan välittömässä valvonnassa

Ensimmäiset oppitunnit

Vaaratilanteiden välttäminen

- Suojaa kuulo jo **ampumaradalle tullessasi ja koko ajan radalla ollessasi** (erityisen tärkeää tämä on ruutiaseampumaradalla, sillä ruutiaseen pamaus voi aiheuttaa välittömän kuulovaurion)
 - Riittävän tehokkailla kuppikuulosuojaimilla
 - Aina ampumapaikalla tai sen välittömässä läheisyydessä ollessasi tai liikkeessasi myös ilma-aseradalla
 - Suositeltavaa on käyttää myös suojalaseja, ammuttaessa haulikolla skeet radalla suojalasiensa käyttö on välttämätöntä suojaamaan silmiä särkyneen kiekon sirpaleilta
- Tullessasi ampumaradalle ota ase laukusta vasta ampumapaikalla ja
 - Ensimmäiseksi otettuasi aseensa laukusta avaa lukko tai latausläppä
 - Tarkasta, että se on tyhjä
 - Laita turvanauha tai -viiri/lippu paikoilleen
 - Ilma-aseissa turvanauhan tulee näkyä piipun molemmista päistä
 - Aseen käsittely alkaa kokeilemalla tyhjällä aseella, että aseensa osat toimivat ja ase on kunnossa (käytä klikkipatruunaa ruutiaseissa)
 - Varmista, että osaat käyttää asettasi, lataaminen, virittäminen, varmistaminen ja jos aseessa on lipas niin lipastaminen ja lippaan vaihto

Seuraavat tunnit

Jaa joukko kahteen tai useampaan ryhmään, 3 – 5 henkilöä/ryhmä

- Yksi ryhmä harjoittelee ampumista edellä kerrotulla tavalla
- Toisille ryhmille järjestetään muita, kehon hallintaa ja lihasvoimaa kehittäviä, harjoitteita
 - Tasapainoharjoituksia
 - Tasapainolauta
 - Laudalla askeltamista etuperin ja takaperin
 - Lihaskuntoharjoituksia
 - Staattista pitovoimaa
 - Dynaamista kestovoimaa
- Molemmille ryhmille (joko yhdessä tai ryhmittäin)
 - Ensimmäinen osio kultahippupassin keskiaukeamalla olevista ilma-ase ampumakortin suoritusosista
- Kehotus hankkia lapselle harjoitusvihko/-päiväkirja, johon merkitään kaikki a-urheilukoulun ulkopuolella tapahtuvat urheilu-/liikuntasuoritteet mukaan lukien pihaliikunta

Pete Patruuna peli

Kultahippupassin lunastaneille on hankittu Pete Patruuna älypuhelinohjelma, jonka avulla kultahippuharrastaja voi harjoitella ammuntaa missä ja milloin vain.

Kultahippupassissa on ohjeet pelin lataamiseen omaan älypuhelimeen ja ohjelman käyttämiseen oikeuttava lisenssinumero, joka on ohjelman aktivointikoodi.

Pete Patruuna ohjelmalla voit harjoitella :

- Oikeaa tähtäyskuvaa
- Liipaisua
- Jälkipitoa
- Tähtäimien säätöä

Pete Patruunassa voit osallistua myös kilpailuihin ja verrata tuloksiasi muiden ampujien tuloksiin.

Seuraavat tunnit

Aloita harjoitus alkuverryttelyllä

- Lihasten lämmittely, esim. kevyttä hyppelyä
- Venyttelyä, hartioitten pyöritystä yms.
- Verryttelyn jälkeen joukko jälleen ryhmiin
- Ampuma-asennon ottamis- ja nostoharjoituksia tyhjällä aseella
 - Oikean ampumakulman hakeminen
 - Ylävartalon ja pään asennon etsiminen
 - Olkapääntuntuman ja posken ja poskipakan tuntuman opettelu
 - Molemmat silmät auki tähtääminen tai ei tähtäävän silmän peittämisen opettelu
- Ampumaharjoittelu aiemmin opituilla tavoilla
- Muut ryhmät tekevät tasapaino- ja lihasharjoituksia
- Kultahippupassin seuraavan ilma-asekorttikokonaisuuden osion opettaminen

Seuraavat tunnit

Aloita harjoitus alkuverryttelyllä

- Lihasten lämmittely, esim. kevyttä hyppelyä
- Venyttelyä, hartioitten pyöritystä yms.
- Joukko jälleen ryhmiin

- Ampumaharjoitus edellä opitulla tavalla
- Harjoituksen päätteeksi ryhmän keskeinen pienimmän kasan (ei välttämättä kymmppiin) kilpailu

- Muut ryhmät harjoittelevat tasapaino- ja lihasharjoitteita

- Kultahippupassin seuraavan ilma-asekorttikokonaisuuden opetus

- Ampumaurheilukoulua pyöritetään tällä tavoin harjoitteita vaihdellen ja kehon hallintaa monipuolisesti kehittämällä. Kun kaikki ilma-asekortin osiot ovat suoritettut, tilataan kaikille ilma-asekortit liiton nuorisopäälliköltä

- Harrastajien harjoitusvihkot/-päiväkirjat tarkastetaan kerran kuukaudessa ja annetaan (tarvittaessa) ohjeita omaehtoisen liikunnan toteuttamiseen

Yhteis- toiminta

Ampumaurheilukoulussa tulee järjestää myös koko joukon yhteisiä kilpailuja ja mahdollisuus osallistua oman seuran tai muiden seurojen järjestämiin kilpailuihin.

Nuorille tulisi mahdollisuuksien mukaan järjestää yhteisiä harjoitus- ja kilpailutilaisuuksia myös naapuri- tai alueen seurojen kanssa.

Ampumaurheilukoululaisia tulee innostaa osallistumaan kultahippukarsintakilpailuihin ja valtakunnalliseen kultahippufinaaliin.

Tämä esitys on tarkoitettu auttamaan ampumaurheilukoulujen ohjaajia heidän rakentaessaan omia ampumaurheilukoulujaan. Tässä on esitetty niitä asioita, jotka auttavat vasta-alkajia pääsemään alkuun ampumaurheilijan polulla. Tämä ei ole tiukka ohje ampumaurheilukoulujen toteuttamistavaksi, eikä ole tarkoitus estää ohjaajia käyttämästä omaa luovuuttaan hyvään lopputulokseen pääsemiseksi.

Ampumaurheilukoulu info vanhemmille



Ampumaurheilukoulusta kaikki alkaa

- Ampumaurheilukoulu alkaa yleisesti syyskuussa ja kestää kevääseen ja kouluun kokoonnutaan yleisimmin kerran viikossa. Ampumaurheilukoulu voi jatkua myös yli kesän ja kesällä on useimmiten mahdollista päästä kokeilemaan myös ruutiaseita, pienoispistoolia ja pienoiskivääriä.
- Ampumaurheilukoulu kasvattaa harrastajiaan monipuolisen liikunnan keinoin tavoitteenaan liikunnallisen elämäntavan tuottaminen. Ampumasuoritukset aloitetaan ilma-aseilla ja ensin opetellaan ammunnan perustaidot ja mukana on myös muita liikunnan muotoja, joilla kehitetään kehon hallintaa, lihaksiston suorituskykyä ja liikkuvuutta sekä keskittymiskykyä. Taidon kartuttua mukaan tulee kilpailullisuutta ja tavoitteellisuutta, joita päästään kokeilemaan seuran omissa kilpailuissa sekä alueellisissa että kansallisissa kilpailuissa. Vuotuinen huipennus on valtakunnallinen kultahippufinaali, joka on lasten ampumaurheilun suur tapahtuma (tähän kultahippuvideo).

Ampuma-
urheilu-
koulussa-
käytettävät
aseet

Ilmakivääri



Ilmapistooli



Ampuma- urheilu- koulun toteutus



Ykkösasia ampumaurheilukoulussa on turvallisuus

(esittele Turvallisen ampumaharrastuksen opas)

➤ Turvallisuudessa kiinnitetään huomio

- Aseiden käsittelyyn
 - Ratakäyttäytymiseen
 - Vaaratilanteiden estämiseen
 - Ympäristön huomioimiseen
 - Terveysriskien välttämiseen
-
- Nuorten ampumaurheilun keskeiset turvallisuussäännöt
 - Ammunta on sallittu vain ampumaradalla
 - Älä koskaan osoita aseella toista ihmistä
 - Varmista ettei kukaan ole ampumalinjalla
 - Suuntaa ase vain taulua kohti
 - Käsittele tyhjääkin asetta kuin se olisi ladattu
 - Asetta on aina kuljetettava suojakotelossa
 - Säilytä aseesi aina lukitussa paikassa
 - Kaikkien radalla kävijöiden on tutustuttava radan turvallisuussäntöihin
 - Käytä aina radalla kuulosuojaimia ja suojalaseja
 - Ampuja ei saa leuhkia omilla aseillaan, patruunoillaan eikä varusteillaan

Kultahippu passi

Kultahippuampujan passi

1.10.2014 - 30.9.2015



Aktivointikoodi:

95 SAL
1919-2014

SAL

SUOMEN AMPURHEILULIITTO
FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION

Ilma-ase ampuma kortti

Ilma-ase ampumakortti opetustunnit

TEEMA	KESTO	PÄIVÄMÄÄRÄ	HYVÄKSYJÄ
Seuran esittely/kurssin avaus	10 min		
Turvallisuus	20 min		
Suojaimet	10 min		
Ilma-aseet ja niiden osat	20 min		
Ilma-aseen toiminta	20 min		
Aseiden käyttötarkoitus	10 min		
Ratakäyttäytyminen	10 min		
Ampumatarvikkeet ja varusteet	15 min		
Varotoimenpiteet aseita käsitellessä	15 min		
Aseiden turvallinen käsittely	15 min		
Aseen perustarkistus	20 min		
Häiriötilanteet ja niissä käyttäytyminen	20 min		
Aseen kuljettaminen	20 min		
Ympäristöasiat	20 min		

Laukauksen ohjelma: Läpikäytävä kaikki osiot: Liipaisu, tähtäys, pito jne.

Ilma-ase kortti



Ampumakortti

Skyttekort - Shooting Card



Ilma-aseet

Kouluttaja (Ilma-aseet)

PETE PATRUUNA

s. 1.12.2005

Voimassa 31.12.2020

CardPlus

www.ampumaharrastusfoorumi.fi

Vakuutus turva

- Kultahippupassin lunastaneet on vakuutettu Sporttiturva vakuutuksella, joka sisältää:
 - Tapaturmavakuutuksen ja vastuuvakuutuksen ja kattaa tapaturmat ja vahingot, jotka sattuvat
 - Seuran harjoituksissa
 - Kultahippukilpailuissa
 - Matkalla urheilupaikalle ja takaisin ”kotiovelta kotiovelle
 - Myös kuljettajana toimiva aikuinen
- Ohjaajana toimivat ovat vakuutettu Tuplaturva vakuutuksella, joka kattaa:
 - Seuran toiminnassa
 - Toimihenkilölle
 - Ohjaajille
 - Talkoolaisille
- sattuneet vahingot
 - Nyrjähdyksiä
 - Venähdyksiä
 - Nirhaumia



Ampumaurheilukoulu tarjoaa lapselle

Ampumaurheilun nuorisotoiminta on eettisesti hyväksyttyä ja laadukkaasti toteutettua ohjattua toimintaa, joka tarjoaa lapsille ja nuorille helposti saavutettavia mahdollisuuksia kokeilla urheiluammuntaa sekä saavuttaa iloa ja mielihyvää sekä tilaisuuden osallistua monipuoliseen liikuntatoimintaan.

Ampumaurheilu tarjoaa harrastajilleen

- Itsetunnon paranemista
- Mahdollisuutta tuntea iloa
- Kokea mielihyvää
- Saavuttaa onnistumisen elämyksiä
- Solmia sosiaalisia verkostoja
- Osallistua turvalliseen harrastukseen
- Saada ammattitaitoista ohjausta ja valmennusta
- Mahdollisuuksia hankkia arvostusta
- Mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen

Ampuma- urheilu- koulu tarjoaa lapselle



Ampuma urheilu- koulu lasten kannalta

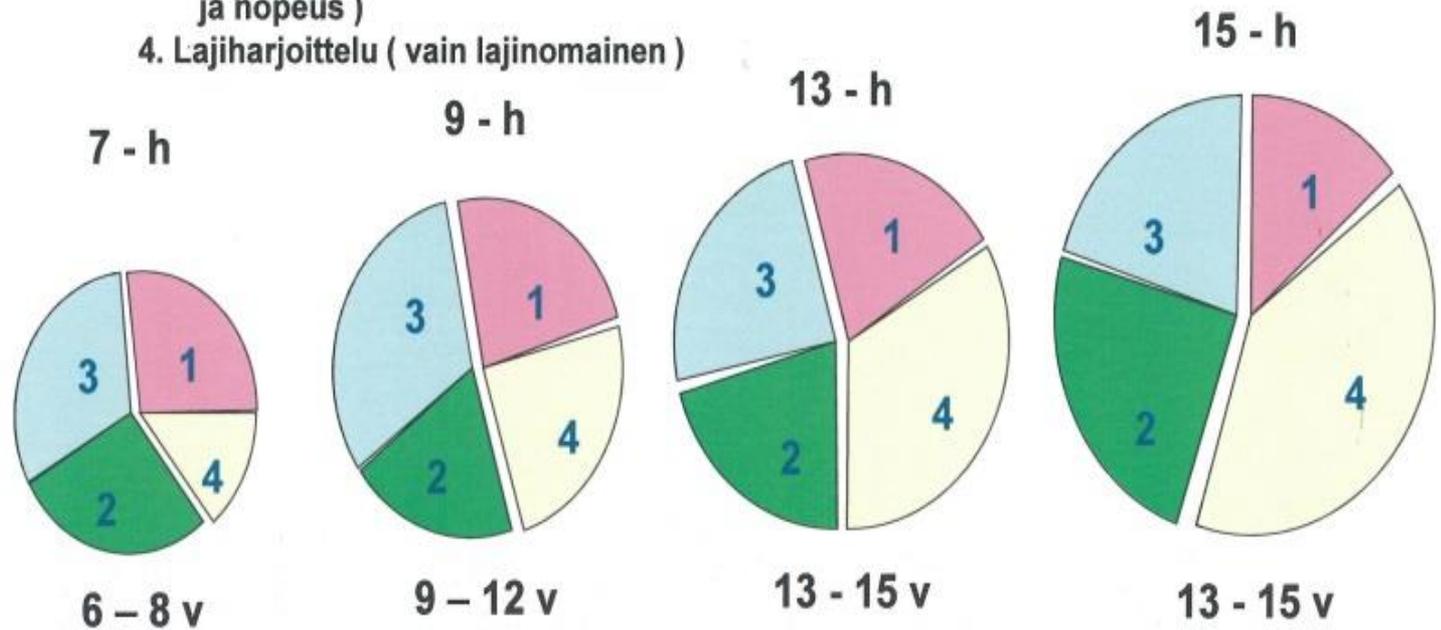
- Mitä lapset meiltä odottavat?
 - Kiinnostavaa tekemistä
 - Kannustusta ja huomiota
 - Elämyksiä ja hauskuutta
 - (ampuma) Taitojen oppimista
 - Omaehtoista ja luovaa harrastamista
 - Luotettavaa ohjaajaa, joka osaa asettaa rajat
- Miten harrastus kehittää lasta ja nuorta?
 - Parantaa keskittymiskykyä
 - Parantaa pitkäjänteisyyttä
 - Opettaa tavoitteelliseen toimintaan
 - Opettaa rauhoittumaan tarkkaan työskentelyyn
 - Oman kehon ja tasapainon hallintaa

**Ampumaur-
heilu
lapsen ja
nuoren
harrastukse-
na**

- Mitä vanhemmat odottavat lastensa harrastukselta?
 - Tasa-arvoista kohtelua
 - Osaavaa ohjausta
 - Terveet arvot omaavaa urheiluhenkistä harrastusta
 - Itsenäisen toiminnan, yhteistyö- ja ryhmätoimintataitojen kehittymistä
 - Lapsen harrastuksen on oltava ”kivaa”
 - Terveellisten ja liikunnallisten elämäntapojen oppimista

Harjoittelun rakenne

1. Hengitys- ja verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa
2. Tuki- ja liikuntaelimiä (luusto ja lihakset)
3. Hermojärjestelmää (yleinen tasapaino, ketteryys ja nopeus)
4. Lajiharjoittelu (vain lajinomainen)



Ryhmässä
on
mukava
harjoitella



Ampumaurheilu- koulun oheis- materiaa- leja ja oppaita



TÄHTÄIMESSÄ
HIENO HARRASTUS
MEILLE KAIKILLE

SAL



AMPUMAUURHEILU
HAASTAVA
HARRASTUS

SAL



TURVALLINEN
RATAKÄYTTÄYMINEN

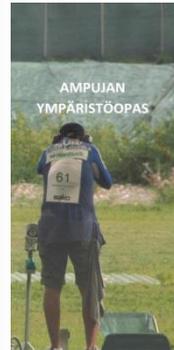
KUN HOI DATAT AMPUMARADOLLA
YHTYBÄ PELISÄÄNTÖJÄ SAUVOJAT
HUOLEN HARRASTAJIEN LUOTTAMUKSEN
SEKÄ HELPOTAT AMPUMAKÄYTTÄMISEN
TURVALLISUDESTA VASTAAVIA TYÖTÄ

Ampumaharrastusfoorumin



Ampumakorttikoulutus

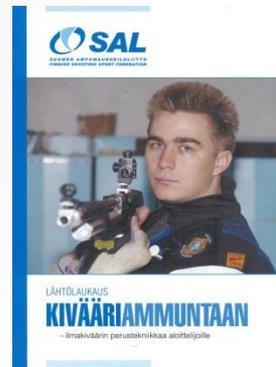
Lisätietoja:
www.ampumaharrastusfoorumi.fi
AMPU-hanke/ampumakortti



AMPUJAN
YMPÄRISTÖOPAS



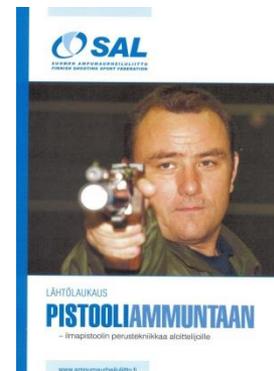
Haulikkoammunta
- osuva harrastus
Lajit • radat • välineet



SAL
SUOMEN AMPUMAUURHEILULIITTO
SUOMEN AMPUMAUURHEILUN KESKUS

LÄHTÖLAUKAUS
KIVÄÄRIAMMUNTAAN
- ilmakiväärin perustekniikkaa aloittelijoille

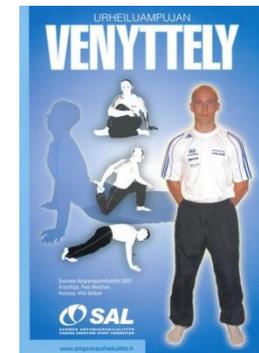
www.ampumaurheilusta.fi



SAL
SUOMEN AMPUMAUURHEILULIITTO
SUOMEN AMPUMAUURHEILUN KESKUS

LÄHTÖLAUKAUS
PISTOOLIAMMUNTAAN
- irapistoolin perustekniikkaa aloittelijoille

www.ampumaurheilusta.fi



URHEILUAMPUJAN
VENYTTELY

Ilmavoimien ja Maavoimien
Suomen Ampumaharrastusliiton
Suomen Ampumaurheilun
Keskuksen julkaisu

SAL
SUOMEN AMPUMAUURHEILULIITTO
SUOMEN AMPUMAUURHEILUN KESKUS

www.ampumaurheilusta.fi