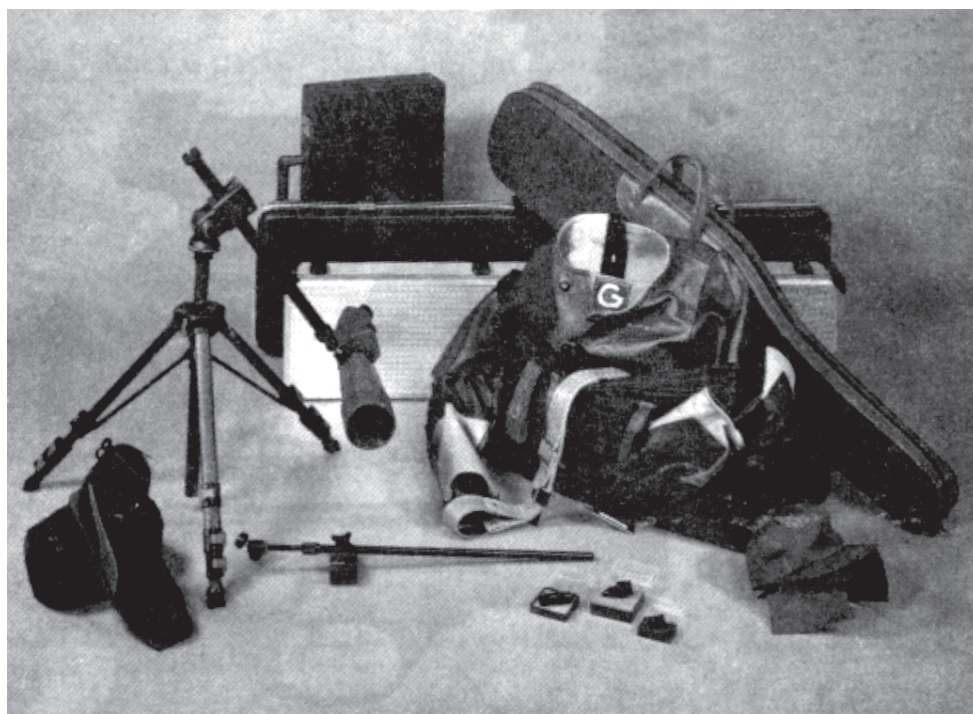


### تجهیزات تیراندازی

هدف‌های رفتاری: فراگیر پس از پایان این فصل باید بتواند:

- ۱- تجهیزات اصلی و متفرقه تیراندازی را نام ببرد.
- ۲- لزوم استفاده از هر یک را به اختصار توضیح دهد.



### انتخاب سلاح

فقط برای تیراندازی دقت می‌توان استفاده کرد در حالی که از سلاح نیمه اتوماتیک می‌توان برای هر دو منظور، یعنی تیراندازی دقت و سریع استفاده کرد. در انتخاب سلاح یکی از پیشرفته‌ترین انواع را که با مقررات ISSF نیز مغایرت نداشته باشد انتخاب کنید تا بتوانید از آن در مسابقاتی که زیر نظر ISSF برگزار می‌شود، استفاده کنید.

در بیشتر باشگاه‌های ورزشی تنها از چند سلاح استفاده می‌شود. در این باشگاه‌ها ممکن است چند نفر با یک سلاح تمرین کنند. این امر می‌تواند در وقت و کیفیت تیراندازی که می‌خواهند به سطوح بالایی برسند تأثیر بگذارد. اگر مصمم هستید تا در این رشته پیشرفت کنید باید از سلاح شخصی استفاده کنید. سلاح تک تیر برای تیراندازی دقت بسیار مناسب است اما از آن

## عینک مخصوص تیراندازی

اگر برای مطالعه به عینک احتیاج دارید هنگام تیراندازی نیز باید از عینک استفاده کنید. حتی اگر چشم شما از نظر بینایی مشکلی نداشته باشد استفاده از عینک می تواند در مشخص تر شدن آلات نشانه روی و کم کردن خستگی چشم مؤثر باشد.

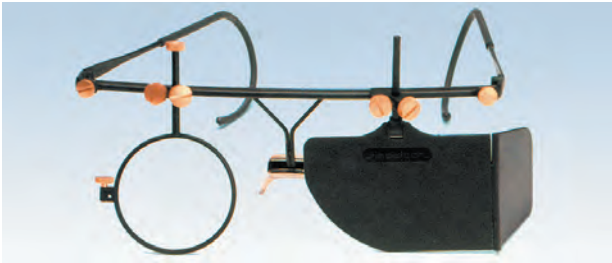


یکی از دلایل مهم استفاده از عینک تیراندازی، ایجاد تمرکز بیشتر هنگام نشانه روی است. دلایل دیگری نیز وجود دارد که به طور اختصار به آنها اشاره می کنیم:

۱- پوشش های محدود کننده دید عینک تیراندازی، مانع از خستگی چشم می شود و این امکان را به تیرانداز می دهد که بدون نیاز به بستن چشم مغلوب، در حالی که هر دو چشم در شرایط نوری یکسانی قرار دارند، به راحتی نشانه روی کند.



۲- پوشش های محدود کننده در دو طرف عینک، مانع از دیده شدن افراد مجاور می شود و تیرانداز می تواند با تمرکز بیشتری نشانه روی کند.



۳- استفاده از فیلترهای رنگی روی عینک مانع از ورود نورهای شدید به چشم تیرانداز می شود و در شرایط نوری متغیر، وضعیت ثابت و یکنواخت را به وجود می آورد، در نتیجه هدف و عناصر دید مشخص تر دیده می شوند.



۱- چشم غیرفعال در نشانه روی (به بخش فیزیولوژی در همین کتاب مراجعه شود)

خم شدن سر تیرانداز، چشمی با چرخش خود در مقابل چشم تیرانداز قرار می‌گیرد.

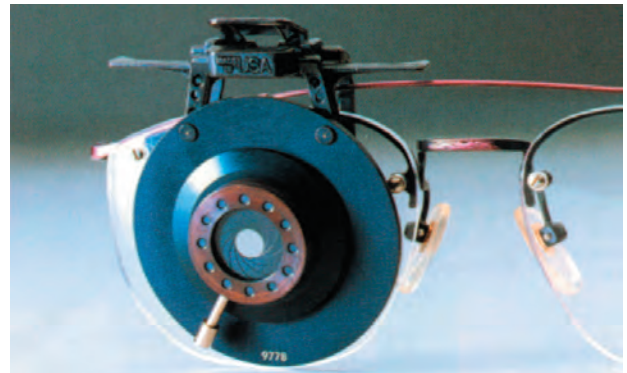


#### منشور

بهترین وضعیت برای نشانه‌روی زمانی است که دست و چشم غالب تیرانداز در یک سمت قرار داشته باشند. اگر دست غالب چشم غالب تیرانداز در دو سمت مخالف قرار داشته باشند تیرانداز باید از منشور برای نشانه‌روی استفاده کند. وجود آینه‌های زاویه‌دار در داخل این منشورها این امکان را برای تیرانداز فراهم می‌سازد که هنگام حالت‌گیری، با چشم غالب نشانه‌روی کند.



۴- با تنظیم دیافراگم روی هدف، تیرانداز دیگر قادر به دیدن هدف‌های دیگر نخواهد بود. علاوه بر این دیافراگم نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای در ثابت بودن وضعیت سر در طول تیراندازی دارد. هنگامی که تیرانداز از درون روزنه کوچک دیافراگم هدف را مشاهده می‌کند دیگر نمی‌تواند سر خود را حرکت دهد، بنابراین هنگام حالت‌گیری و نشانه‌روی از ثبات بیشتری برخوردار خواهد بود.



۵- عینک تیراندازی می‌تواند مانند سپری مانع برخورد پوکه‌ها به چشم تیرانداز شود. هنگام تیراندازی می‌توان از عینک شخصی نیز استفاده کرد.

#### چشمی (روزنه دید)

روزنه دید در تفنگ به گونه‌ای طراحی و ساخته شده است که تیرانداز بتواند هنگام نشانه‌روی فاصله آن را با چشم تنظیم کند و فضای نشانه‌روی مناسبی را برای تطبیق عناصر دید به وجود آورد. با امکان جابه‌جایی روزنه دید، زاویه دید و استقرار سلاح نیز تغییر می‌کند و تیرانداز می‌تواند محل اصابت تیر را روی هدف تنظیم کند.



#### چشمی چرخشی

برای جلوگیری از خم شدن اجباری سر تیرانداز هنگام نشانه‌روی روزنه دید مخصوصی طراحی شده است که می‌توان آن را در سمت چپ یا راست چرخاند. در این صورت به جای

## آب تراز

اتخاذ حالت گیری مناسب و تکرار یکنواخت آن مستلزم نگاهداری سلاح در زاویه ثابتی است. این در صورتی است که تیرانداز برای اتخاذ حالت گیری مناسب سلاح را کمی به داخل بدن بچرخاند. مسلح کردن سلاح، پایین آوردن یا بالا آوردن آن باعث می شود سلاح در وضعیت ثابتی قرار نگیرد. استفاده از آب تراز روی حفاظ مگسک نگاهداری سلاح را در زاویه ثابت ممکن می کند.



## تلسکوپ

هنگام تیراندازی می توان از تلسکوپ برای دیدن محل اصابت تیر استفاده کرد. امروزه استفاده از تجهیزات الکترونیکی تصویری رو به افزایش است اما به دلیل گران بودن این نوع تجهیزات، در بیشتر سالن های تیراندازی هنوز از وسایل چشمی مانند دوربین و تلسکوپ استفاده می شود.



## دلایل استفاده از تلسکوپ در سالن:

۱- ممکن است در سالن های ۱۰ و ۵۰ متر از دستگاه های تعویض کننده خودکار هدف استفاده شود. تیرانداز باید قبل از

تعویض هدف، محل اصابت تیر خود را ببیند، در چنین شرایطی استفاده از تلسکوپ ضروری است. اما در کشور ما هدف بعد از شلیک به سمت تیرانداز حرکت می کند و تیرانداز می تواند محل اصابت تیرهای خود را روی هدف ببیند.

در مسافت ۲۵ متر تیرانداز اجازه نزدیک شدن به هدف را ندارد بنابراین می تواند پس از هر شلیک تیرهایش را با استفاده از تلسکوپ ببیند.

۲- با استفاده از تلسکوپ می توان در وقت صرفه جویی

کرد.



## تلسکوپ مناسب باید:

- ۱- به راحتی در جعبه مخصوص تیراندازی قرار گیرد.
- ۲- قدرت و انطباق کافی برای تنظیم شدن در فواصل ۱۰ تا ۵۰ متر را داشته باشد.
- ۳- در ارتفاع دلخواه قابل تنظیم باشد تا تیرانداز هنگام نگاه کردن به هدف مجبور به تغییر وضعیت بدن نباشد.

تابش مستقیم نور از سمت بالا و همچنین طرفین به شیشه عینک و چشم جلوگیری کند.



پوشش‌های قابل نصب در دو طرف کلاه نیز مانند پوشش‌های دو طرف عینک می‌توانند مانع از دید جانبی تیرانداز شوند.



این کلاه قابل تغییر است و می‌تواند مطابق میل تیرانداز به‌کار گرفته شود.

### لباس تیراندازی

لباس‌های تیراندازی از نظر شکل ظاهری، اندازه و ضخامت قسمت‌های مختلف آن باید با مقررات ISSF مطابقت داشته باشد.

### گوشی مخصوص تیراندازی

گوشی یکی از وسایل بسیار ضروری در تیراندازی است. استفاده از این وسیله می‌تواند علاوه بر حفظ شنوایی تیرانداز، صدای انفجار گلوله را به میزان قابل توجهی کاهش دهد و از تأثیر نامطلوب آن بر عضلات هنگام رها شدن ماشه و حتی در زمان حرکت تیر و خروج آن از لوله سلاح جلوگیری کند.

استفاده از گوشی تنها به دلیل کاهش صدای گلوله نیست. تیراندازان حتی در سالن‌های بادی از گوشی استفاده می‌کنند چون کاهش صدای محیط که گاهی به دلیل حضور تماشاچیان در سالن‌های تیراندازی است می‌تواند در ایجاد تمرکز بیشتر در خلال تیراندازی سهم تعیین‌کننده و مؤثری داشته باشد.

با توجه به تنوع گوشی‌های موجود باید در انتخاب گوشی مناسب بسیار دقت کرد.



### گوشی مناسب باید:

- ۱- کیفیت بالایی داشته باشد و بتواند صداها را تا حد قابل توجهی کاهش دهد.
  - ۲- سبک و راحت باشد.
- بعضی از گوشی‌ها با وجود راحتی نمی‌توانند به‌خوبی از گوش محافظت کنند.
- به خاطر داشته باشید استفاده از گوشی نامناسب می‌تواند باعث وارد شدن صدمات دایمی به گوش یا کری آن شود.

### کلاه مخصوص تیراندازی

کلاه نیز می‌تواند در بسیاری از موارد به‌عنوان وسیله‌ای ضروری در تیراندازی به‌کار گرفته شود. لبه کلاه می‌تواند از



### بند تفنگ

بند وسیله‌ای است برای نگه‌داری سلاح که از یک طرف به وسیله گیره مخصوص به زیر سلاح و از طرف دیگر به بازو یا کتف تیرانداز متصل می‌شود. استفاده مناسب از بند در کسب امتیازهای بالا بسیار مؤثر و حائز اهمیت است.



### کفش تیراندازی

کف کفش باید ضخیم باشد و پاشنه آن ساییدگی نداشته باشد. در صورت امکان کف کفش باید یک تکه و ضخامت آن در



لباس مخصوص تیراندازی می‌تواند باعث کم شدن حرکت بدن و ثبات بیشتر تیرانداز هنگام حالت‌گیری و نشانه‌روی شود.

### دستکش تیراندازی

از دستکش برای کاهش فشار ناشی از وزن تفنگ به دست تیرانداز استفاده می‌شود. دستکش‌های تیراندازی از نظر شکل ظاهری، اندازه و ضخامت باید با مقررات ISSF مطابقت داشته باشد.

قسمت پاشنه بیشتر از قسمت پنجه آن باشد. کفش های تیراندازی نیز مانند تجهیزات دیگر تیراندازی باید با مقررات ISSF مطابقت داشته باشد.



## پایه نگه دارنده سلاح

پایه نگه دارنده سلاح یکی از وسایل ضروری در رشته تفنگ است و تیرانداز می تواند هنگام مسلح کردن سلاح یا استراحت بین هر شلیک در وضعیت ایستاده یا به زانو از آن استفاده کند. از این وسیله همچنین می توان به عنوان سکویی برای نگه داشتن مهمات استفاده کرد.

این وسیله باید قابلیت تنظیم در وضعیت به زانو و ایستاده را داشته باشد.

استفاده از این وسیله هنگام تیراندازی می تواند:

- ۱- فشنگ گذاری را برای تیرانداز آسان کند.
- ۲- از حرکت اضافی بدن هنگام پایین و بالا آوردن سلاح جلوگیری کند و در طول تیراندازی وضعیت ثابت و یکنواختی را هنگام نشانه روی به وجود آورد.
- ۳- مسیر حرکت سلاح را کوتاه کند و باعث کاهش انقباض غیر ضروری عضلات درگیر شود.



## بالشتک تیراندازی

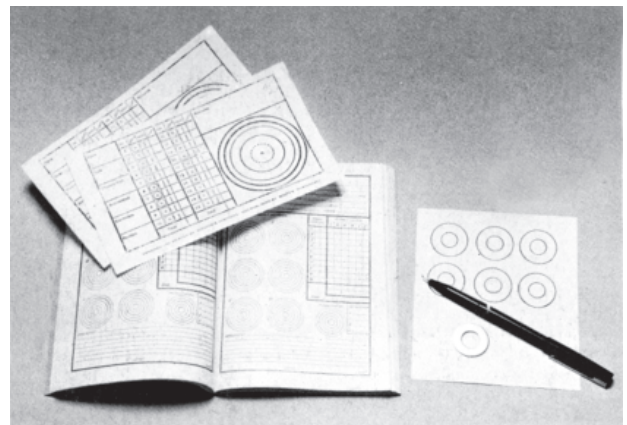
از این وسیله برای پر کردن فاصله روی پا با زمین در وضعیت به زانو استفاده می شود. بالشتک های تیراندازی از نظر طول و قطر و انعطاف پذیری باید با مقررات ISSF مطابقت داشته باشد.



## دفترچه ثبت امتیازها

دفترچه و قلم از وسایل ضروری دیگری است که تیرانداز می‌تواند از آن برای ثبت تیرهای قلق، تجمع تیرها و همچنین ریز نمره‌های خود استفاده کند.

این اطلاعات می‌تواند تیرانداز را در تجزیه و تحلیل عملکردش یاری کند. دفترچه ثبت امتیازها می‌تواند برای ارزیابی مراحل تمرین بسیار ساده طراحی شود. حتی می‌توان با استفاده از چند واشر، دواپری را روی کاغذ رسم کرد و محل اصابت تیرها را روی آن علامت گذاشت.



## وسایل متفرقه

۱- شمع، چراغ نفتی کوچک، فندک یا کبریت که از آنها برای دوداندود کردن عناصر دید استفاده می‌شود. تیرانداز نباید هنگام دوداندود کردن عناصر دید به شعله نگاه کند. بهتر است این کار به کمک فرد دیگری که قرار نیست تیراندازی کند انجام شود.

۲- منگنه و پونز برای نصب هدف

۳- جعبه مخصوص برای پوشاندن محل اصابت تیرها

## خودآزمایی

۱- ضرورت استفاده از عینک تیراندازی را به اختصار توضیح دهید.

۲- استفاده از فیلترهای رنگی چه کمکی به تیرانداز می‌کند.

۳- در انتخاب گوشی تیراندازی به چه نکته‌هایی باید توجه شود.

۴- وسایل متفرقه در تیراندازی را نام ببرید.

۵- هنگام دوداندود کردن عناصر دید به چه نکته‌هایی باید توجه شود.

۴- چهارپایه مخصوص و صندلی

۵- پودر مخصوص برای جلوگیری از عرق کردن کف

دست و چسبندگی آن

۶- دستمال برای خشک کردن عرق دست و تمیز کردن

سلاح

۷- قرص‌های گلوکز، قرص‌های جوشان

۸- شماره‌انداز برای محاسبه تیرهای شلیک شده

## جعبه مخصوص تیراندازی

بیشتر تیراندازان ترجیح می‌دهند تا تمام لوازم تیراندازی و سلاح خود را در جعبه مخصوصی حمل کنند. به همین دلیل جعبه‌های مخصوصی ساخته شده است که تیرانداز می‌تواند تمامی تجهیزات خود را که در این بخش به آن اشاره شد در آن جای دهد و از در آن نیز به عنوان پایه تلسکوپ استفاده کند. این وسیله می‌تواند کامل‌کننده تجهیزات تیرانداز باشد.





### اصول ایمنی

هدف‌های رفتاری: فراگیر پس از پایان این فصل باید بتواند:

- ۱- نکات ایمنی در ارتباط با حمل و نگهداری سلاح را به کار گیرد.
- ۲- نکات ایمنی در سالن‌های تیراندازی را به کار گیرد.

### مسائل ایمنی

در جایی که سلاح‌های گرم وجود دارد هرگز نمی‌توان نسبت به مسائل ایمنی صد در صد مطمئن بود، زیرا سلاح به دلیل کوتاه بودن لوله‌اش می‌تواند به راحتی در هر سمتی قرار گیرد. تیراندازی، با وجود طبیعت مرگبارش، ورزشی امن است و هرگز پیشامدی رخ نمی‌دهد مگر این که قصوری در رعایت اصول ایمنی انجام گیرد. به همین خاطر ایمنی اولین مهارتی است که باید یاد گرفته شود و پس از انجام تمرین‌های مداوم به صورت طبیعت دوم تیرانداز درآید.

### ایمنی در باشگاه تیراندازی

- ۱- هنگامی که در سالن تیراندازی سلاح را از جعبه مخصوص آن بیرون می‌آورید، خشاب را خارج کرده، گلنگدن آن را باز کنید و تا قبل از شروع تیراندازی نیز آن را باز نگه دارید.
- ۲- همیشه سلاح را هنگام خارج کردن از جعبه مخصوص، گرفتن از دیگران، دادن آن به دیگران و حتی هنگامی که آن را به خط آتش می‌برید کنترل کنید تا از خالی بودن آن مطمئن شوید.
- ۳- تا آنجایی که ممکن است سلاح و مهمات را به صورت جداگانه و دور از هم نگه دارید.
- ۴- هرگز به سلاح کسی بدون اجازه و حضور او دست نزنید.

۵- هنگام انجام تمرین‌های خشک، حتی در صورت اطمینان از خالی بودن سلاح، آن را به سمت هدف یا محل امن نشانه‌روی کنید.

- ۶- از گرفتن سلاح به سمت دیگران جداً خودداری کنید.

### ایمنی در خط تیراندازی

- ۱- تا زمانی که کسی جلوی خط آتش قرار دارد (برای نمره‌دادن یا تعویض هدف) از دست زدن به سلاح خودداری کنید.
- ۲- هنگام گرفتن سلاح در میدان تیراندازی، آن را به سمت پایین نگه دارید.
- ۳- سلاح را تنها با دستور افسر میدان پر کنید.
- ۴- بلافاصله پس از اعلام فرمان «خالی کنید» سلاح را خالی کنید.

در موارد زیر نیز باید سلاح خود را خالی کنید و از خالی بودن آن مطمئن شوید:

- الف- زمانی که مسأله‌ای در حین تیراندازی رخ می‌دهد.
- ب- زمانی که به هر دلیل می‌خواهید خط آتش را ترک کنید.
- ج- زمانی که سلاح خراب می‌شود.
- ۵- پس از پایان تیراندازی و خارج کردن سلاح از خط آتش دوباره آن را امتحان کنید تا از خالی بودن آن مطمئن شوید.

### ایمنی در منزل

- ۱- سلاح و مهمات را در مکان مطمئن نگه دارید.
- ۲- سلاح را از دسترس کودکان، نوجوانان و کسانی که هنوز نمی‌توانند درست از آن استفاده کنند، دور نگه دارید.

۳- سلاح را چه در منزل و چه هنگام انتقال آن به ماشین از نظر دور نکنید و هرگز از آن غافل نشوید.

### نکته‌های مهم ایمنی

۱- هرگز از سلاح نو که هنوز لوله آن تمیز نشده است، استفاده نکنید. روغن و گریس موجود در لوله می‌تواند صدمات جدی به آن وارد کند.

۲- سلاح بادی را هیچ‌گاه روغن کاری نکنید چون روغن و بخار تحت فشار می‌تواند خطرناک باشد.

۳- هنگامی که سلاح شما خراب می‌شود یا این که تصور می‌کنید نقصی پیدا کرده است آن را زمین بگذارید، عقب بیاوید و مسؤول خط را مطلع سازید.

۴- از تعمیر سلاح هنگام تیراندازی جداً خودداری کنید.  
۵- مطمئن شوید که مقررات را به خوبی اجرا می‌کنید. غفلت از هر کدام می‌تواند باعث بروز پیشامد ناگواری شود.

۶- هرگز به سلاح‌های گرم بی‌توجه نباشید. تنها لحظه‌ای غفلت کافی است تا سانحه‌ای رخ دهد.

۷- سلاح یا خشاب را تنها در خط آتش و با دستور مسؤول خط پر کنید.

۸- هرگز سلاح را به سمت کسی نگیرید.

### کلیات

این قوانین قسمتی از قوانین تکنیکی ISSF (فدراسیون بین‌المللی تیراندازی) است که برای همه رشته‌های تیراندازی قابل اجرا است. تمام تیراندازان، مربیان و سرپرستان تیم‌ها باید با این قوانین آشنا باشند و مطمئن شوند که این قوانین اجرا می‌شود.

### مقررات ایمنی

در کشورهای مختلف قوانین لازم و ویژه ایمنی در میادین تیراندازی متفاوت است. به همین دلیل تنها جزییات اساسی و مهم در چهارچوب این مقررات عنوان می‌شود. ایمنی میدان تیر تا حدود زیادی به شرایط محلی بستگی دارد. در مواقع ضروری

کمیته برگزارکننده مسابقات می‌تواند قوانین جدید وضع کند. کمیته برگزارکننده باید با مقررات و ضوابط ایمنی میدان آشنا باشد و اقدام‌های ضروری را در این زمینه به عمل آورد. کمیته برگزارکننده مسؤولیت ایمنی میدان را بر عهده دارد.

- لازم است برای حفظ ایمنی و جان تیرانداز، عوامل اجرایی و ناظران میدان هنگام استفاده و جابه‌جایی سلاح، دقت و احتیاط فوق‌العاده‌ای اعمال شود. همه افراد باید انضباط فردی را رعایت کنند. همچنین تیراندازان و مسؤولان تیم‌ها وظیفه دارند که در اجرای این مقررات و برقراری نظم با عوامل اجرایی میدان همکاری کنند.

- برای حفظ ایمنی و جان تیراندازان، افسر یا ناظران میدان در هر زمان که لازم بدانند می‌توانند تیراندازی را متوقف کنند. تیراندازان و مسؤولان تیم‌ها باید بلافاصله افسر میدان یا داوران را از هر موضوعی که ممکن است خطرناک باشد یا منجر به بروز حادثه‌ای شود، مطلع سازند.

- تنها مسؤولان کنترل سلاح، داوران خط یا افسر میدان مجاز به کنترل سلاح یا تجهیزات تیراندازان هستند. این کنترل باید در حضور تیرانداز انجام شود.

- سلاح باید در خط آتش و تنها بعد از دستور یا علامت «شروع یا پرکردن» فشنگ گذاری شود.

- تیرانداز باید بعد از شلیک آخرین گلوله و قبل از ترک خط آتش مطمئن شود که فشنگی در جان لوله<sup>۱</sup> یا خشاب وجود ندارد. تیراندازی خشک و نشانه‌روی تمرینی فقط با اجازه افسر میدان و تنها در خط آتش یا محل تعیین شده مجاز است. هنگامی که عوامل اجرایی جلوی خط آتش هستند تیراندازان اجازه جابه‌جایی یا دست‌کاری کردن سلاح را ندارند.

- اگر تیرانداز پس از فرمان «آتش‌بس» بدون اجازه افسر میدان مبادرت به جابه‌جایی یا دست‌کاری سلاح یا خشاب نماید، ممکن است از دور مسابقه حذف شود.

- تیراندازان باید بلافاصله پس از فرمان «آتش‌بس» تیراندازی را متوقف کرده، سلاح و خشاب خود را از فشنگ خالی کنند و پس از اطمینان از خالی بودن سلاح آن را در حالت

«پرکنید، آتش، آتش بس، خالی کنید» و فرامین لازم دیگر را اعلام کنند. افسر میدان باید از اعلام صحیح فرامین مطمئن شود.

ضامن قرار دهند. شروع مجدد تیراندازی تنها پس از دستور یا علامت شروع تیراندازی مجاز است.  
- تنها رییس یا مسؤولان رسمی میدان می توانند فرمان

### خودآزمایی

- ۱- ایمنی در باشگاه تیراندازی را توضیح دهید.
- ۲- ایمنی در خط تیراندازی را توضیح دهید.
- ۳- نکته‌های مهم ایمنی را توضیح دهید.

## بخش دوم

● رشته تپانچه بادی

● رشته تفنگ بادی