



TSV Neckargröningen e.V.
Postfach 1109
71686 Remseck



Verhaltensregeln beim Bogenschießen

1. Präambel

Grundsätzliches bei der Verwendung des Bogens

Basis ist die Schießordnung des Deutschen Schützenbundes für Bogenschießplätze. Diese ist sowohl in der Halle als auch auf dem Freigelände auszuhängen. Den Anordnungen des Schießleiters und der Trainer ist unbedingt Folge zu leisten!

2. Umgang mit dem Bogen

In einem betriebsbereiten Bogen ist bereits Energie gespeichert. Wenn die Sehne aus irgendeinem Grund reißt, dann schlagen die Wurfarme in die Ruhestellung zurück und dadurch können schwere Verletzungen entstehen. Dies kann auch passieren, wenn die Sehnenschlaufen nicht richtig eingehängt sind. Also ist immer Vorsicht geboten!

Ein Bogen gibt umso mehr Energie an den Pfeil ab, je schwerer dieser ist. Bei einem Schuss ohne Pfeil geht die gesamte Energie in die Struktur des Bogens. Dies führt unweigerlich zu Materialschäden, die so weit gehen können, dass die Wurfarme brechen. Deshalb gilt der Grundsatz: **Nie ohne Pfeil schießen!**

Zum Aufwärmen oder Testen des Bogens ist es durchaus sinnvoll den Bogen auch ohne Pfeil zu spannen. Dabei ist zu beachten, dass sich niemand vor dem Schützen befindet.

Unser hochwertiges Sportgerät soll nicht nur funktionieren, sondern es soll auch etwas hermachen und hübsch aussehen. Da macht es sich nicht gut, wenn durch unsachgemäßes Abstellen Kratzer und Kerben auf dem Bogen zu



TSV Neckargröningen e.V.
Postfach 1109
71686 Remseck

verzeichnen sind. Diese können den Bogen beim Schießen in seiner Funktion schwächen. Hartes Aufsetzen eines Recurvebogens mit den Enden auf Beton kann zum Absplittern der Endenverstärkung führen. Sand und Schmutz in den Rollen eines Compoundbogens bewirken einen verstärkten Abrieb von Sehne und Kabeln. Deswegen wird ein Bogen immer in einen dafür bestimmten Bogenständer oder Halter abgelegt. Hält man den Bogen in der Hand und man möchte sich entlasten, dann sollte man den Bogen auf dem Stabilisator (wenn vorhanden) aufstützen oder auf der Schuhspitze.

Bevor der erste Pfeil geschossen wird, sind die Ausrüstungsgegenstände zu kontrollieren. Mittelstück und Wurfarme auf Sprünge, Risse und Verdrehungen überprüfen. Ob die Sehne in Ordnung ist, ob alle Schrauben fest und an ihrem Platz sind, ob die Standhöhe, der Nockpunkt und bei Compoundbögen das Peepsight stimmt. Es wird die Buttonbeweglichkeit, der Buttendruck und die horizontale und vertikale Pfeilausrichtung kontrolliert. Beim Visier wird die richtige Einstellung überprüft. Die Pfeile werden auf Beschädigung der Nocken, Federn und Risse auf dem Schaft überprüft.

3. Verhalten am Bogenschießplatz

Grundsätzlich gilt, dass den Anordnungen des Schießleiters und der Trainer unbedingt Folge zu leisten ist.

Zu Beginn des Schießens müssen die Pfeilfangnetze, und die Scheiben aufgebaut werden. Ebenso müssen die Hinweisschilder aufgestellt und die Absperrungen vorgenommen werden. Dies hat gem. dem beigefügten Plan zu erfolgen.

Nach Beendigung des Schießens sind alle Gerätschaften abzubauen und wieder im Container zu verschließen.

Es gibt kaum einen Bogenplatz, der so groß ist, dass man nicht auch mit einem Anfängerbogen in die eine oder andere Richtung in fremdes, oft bewohntes oder doch von Menschen besuchtes Gelände schießen kann.

- Daher gilt als **erste Grundregel**, dass ein Pfeil nur an der Schusslinie eingelegt wird und erst nach dem Kommando „Grün“ des verantwortlichen Schießleiters! Will man die Schießlinie verlassen, wird der Pfeil vom Bogen genommen, der Bogen in den dafür vorgesehenen Bogenständer abgestellt und der Pfeil im Bogenköcher verstaut .



TSV Neckargröningen e.V.
Postfach 1109
71686 Remseck

Der Bogen hat in der Regel zwei bis drei Enden (Stabilisatoren), mit denen man jemanden verletzen oder stören kann und über den man stolpern oder in ihn fallen kann. Deshalb ist es wichtig, dass er ordnungsgemäß abgestellt wird.

- Die **zweite Grundregel** ist, dass das Ausziehen des Bogens mit Pfeil nur an der Schießlinie und aus dem Ziel heraus erfolgt! Schießexperimente wie Hoch- und Weitschüsse sind nicht erlaubt! (Ausnahme: beim Cloutschießen, wenn der Bogenplatz dafür geeignet ist). Haben alle Schützen ihre Pfeile verschossen, erfolgt das Kommando „Rot – Pfeile holen“ vom Schießleiter und nur von Ihm.
- Als **dritte Grundregel** gilt: Es gehen (nicht laufen, Kinder neigen am Anfang dazu) alle Schützen gemeinsam zum Pfeile holen. Auf dem Weg zur Scheibe können Pfeile im Boden stecken. Achtung Verletzungsgefahr! Es wird sich grundsätzlich neben die Scheibe gestellt und nur ein Schütze zieht seine Pfeile nach einander. Die anderen Schützen warten neben der Scheibe. Dabei sollte stets eine Hand die Scheibe oder den Dämpfer abstützen. Die Pfeile werden immer mit einem Pfeilzieher gezogen. Wenn ein Karbonpfeil beim Aufschlagen oder durch einen anderen Pfeil beschädigt worden ist, besteht die Gefahr dass man sich eine starke Verletzung zu zieht. Karbonfasern sind nur schwer zu entfernen und sind sehr schmerzhaft. Beim Ziehen der Pfeile sollte man sich stets davon überzeugen, dass kein anderer Schütze hinter einem steht. Durch das ruckartige Ziehen der Pfeile können sich Augenverletzungen zugezogen werden. Wenn Pfeile das Holz getroffen haben und im Holz stecken, können Metallpfeile unter Zug mit trichterförmigen Bewegungen des Schaftes aus dem Holz befreit werden. Bei allen anderen Pfeilen muss man mit einem Messer oder Ähnlichem links und rechts vom Pfeilschaft etwas Holz entfernen. Man sollte sich dabei Zeit lassen, denn viele Schützen haben sich dabei ihren vollkommen heilen Pfeil beschädigt.
- Die **vierte Grundregel** ist: an der Schießlinie herrscht Ruhe. Viele Schützen lieben gerade deswegen den Sport, weil er keinen Lärm verursacht. Krach gehört nicht zu unserem Sport und er stört die Konzentration. Je besser ein Schütze ist, umso ruhiger mag er es meistens. Daher ist auch ein Gespräch an der Schießlinie schon störend.



TSV Neckargröningen e.V.
Postfach 1109
71686 Remseck

4. Verletzungsgefahren beim Bogenschießen

Das Bogenschießen ist kein besonders gefährlicher Sport. Beachtet man die zuvor geschilderten Punkte, sollte es zu keinen Fremdverletzungen kommen. Kontrolliert man das Material regelmäßig, trägt man die richtige Schutzausrüstung und wärmt man sich richtig auf, dann kommen auch Eigenverletzungen beim Bogenschießen nur selten vor.

Das Zuggewicht des Bogens muss der Konstitution und Kondition des Schützen entsprechen. Nach längerer Trainingspause sollte man mit Krafttraining oder geringeren Zuggewichten beginnen.

Im Nachhinein möchten wir auf spezielle Risikoquellen hinweisen:

Beim Bogenspannen kann das Abrutschen der Spannschnur oder der Hand für Umstehende oder den Schützen gefährlich werden.

Beim Pfeile holen (meistens im Anfängerbereich) werden manchmal die Pfeile vertauscht, so dass es passieren kann, dass man mit einem zu kurzen Pfeil schießt. Ein zu kurzer Pfeil kann beim Aufziehen von der Auflage fallen. Löst der Schütze in diesem Moment, ist ein Schuss in die Hand möglich.

Im Boden steckende Pfeile stellen gefährliche Fußfallen dar, deshalb nur mit geeignetem Schuhwerk und niemals barfuß gehen.

Beim Bogenschießen besteht die Möglichkeit, dass die Sehne den Körper streift. Den Schlag auf den Unterarm erlebt jeder Anfänger irgendwann und erwirbt sich damit sein erstes Bogensportabzeichen in Form eines blauen Fleckes am Unterarm.

Vor allem Frauen mit überstreckbarem Ellenbogen sind gefährdet. Frauen müssen aber auch auf die bogenseitige Brust aufpassen! Diese kann mit der

Bogensehne schmerzhaft getroffen werden. Daher sollte immer ein Brustschutz Verwendung finden.

Keine Schießexperimente auf dem Bogenplatz. Anfänger wollen fast immer wissen, wie weit sie schießen können oder auch, wie hoch bzw. wie weit und wie lange mein Pfeil fliegt. Vom Pfeil nicht wieder finden bis jemanden treffen ist hier alles drin. Ein senkrecht herunter kommender Pfeil kann vom Schützen



TSV Neckargröningen e.V.
Postfach 1109
71686 Remseck

nicht gesehen werden. Der Pfeil kommt fast mit der gleichen Geschwindigkeit runter, mit der er abgeschossen wurde.

Grundsätzlich gilt natürlich, dass man sich bei allen Tätigkeiten verletzen kann, wenn man Pech hat oder besonders gedankenlos agiert. Deshalb ist es wichtig und unumgänglich immer wieder auf die Gefahren hinzuweisen.

5. Belehrung

Die Belehrung wird erstmalig bei Aufnahme durchgeführt und ist von den neuen Bogenschützen und ggf. seinen Erziehungsberechtigten zu unterschreiben. Folgebelehrungen erfolgen zweimal jährlich bei Saisonwechsel und sind im Belehrungsbuch zu dokumentieren.

✓ **Ohne Belehrung kein Training.**