

Schießen bei Hitze

Auch bei Hitze und ggf. hoher Luftfeuchtigkeit sind einige Tips hilfreich:

- Getränk ohne Kohlesäure bereithalten
- Naßes Handtuch für Stirn, Nacken, Handgelenke bereithalten.
- Auch bei größter Hitze normale Schießkleidung tragen.
- Gute allgemeine Kondition sehr hilfreich.
- Bereits 1/2- Stunde vor dem Wettkampf in volle Kleidung am Schießstand sein, damit bereits Temperaturregulation stattfindet und Schwitzen nicht erst während des Wettkampfes eintritt.
- Trainiere unter Hitzebedingungen; der Körper paßt sich mit der Zeit an.
- Schießmütze bei Hitze eher ungünstig, da sie die Wärmeabgabe vom Kopf einschränkt und damit Kollapsrisiko erhöht. Besser ist ein Stirnband, das durchnäßt ist. Generell ist Kühlung von Kopf und Hals am wichtigsten, da dort die temperatursensiblen Nervenbahnen ausgehen und zusammenlaufen.

Schießen bei Kälte

1) Grundausrüstung für die Winterzeit:

Woldecke, Mütze, Schal, Handschuh f. Abzugsfinger mit Aussparung, Taschenofen, Heizlüfter fürs Training auf Freiständen, Thermoskanne mit warmem Tee (kein Schwarztee). Unterbekleidung belassen wie immer.

2) Taktische Massnahmen bei Kälte

- **Clevere Vorbereitung:** Stand aufbauen, danach wieder in die Wärme gehen. An- Umziehen sowie Auf- und Umbauarbeiten an der Waffe im Warmen durchführen; erst 5 Min vor Start am Stand erscheinen und umgehend mit dem Einrichten beginnen. Möglichst kurze Zeit in der Kälte sein.
- **Zügiges Schießen** ohne zu große Beachtung eines optimalen Zielbildes, auch schon dann, wenn es einem noch nicht so kalt ist. Eine einmal erreichte Unterkühlung ist auch durch Aufwärmen zw. den Stellungen nicht mehr zu korrigieren. Die Folge ist Zittern vor Kälte und dann gravierende Ringeinbußen.
- **Aufwärmen zwischen den Stellungen:** Nur wenn mindestens 15-20 Min. Zeit dafür ist. Dies hilft meist nach dem lg-Anschlag. Wenn man sehr durchgefroren ist oder weniger als 20 Min. Zeit hat, sollte man in der Kälte bleiben und rasch weiter schießen. Das gilt v.a. zwischen st- und kn- Schießen. Der Gang in die Wärme hilft hier nicht wirklich, sondern führt zu einem stärkeren Frieren, wenn man zum kn-Anschlag wieder in die Kälte muss. Das Gefäßsystem hat sich wieder erweitert und ist damit für Kälteempfindung deutlich empfindlicher.

- **Bei schwierigen Bedingungen werden ganz andere Resultate als üblich erzielt.**
- **Gib nie auf, denn Du liegst meist besser im Rennen als Du denkst**