

Aron Skytterklubb

Nybegynnerkurs, tips & triks

Virkning av stimuli.

Mat

Man bør ikke spise store måltider de siste 1-2 timene før skyting. Fordøyelsesarbeidet pågår i flere timer, og dette innebærer blant annet økt blodtilførsel til magen, og hjernen får mindre blod. Dessuten øker pulsen og dette er uheldig for skytingen.

Kaffe/te/tobakk

Kaffe, te og tobakk har en stimulerende virkning på hjerte og muskler. Etter ca. 1 time inntreer en muskelvibrasjon og uro i kroppen som øker 4-5 timer etter inntak. Man bør med andre ord unngå disse stoffene i forbindelse med skyting.

Alkohol, narkotika og doping

Alkohol nedsetter koordinasjonsevnen. Presisjons- og vurderingsevnen blir nedsatt. **Alkohol er forbudt på alle skytebaner.** Misbruk medfører bortvisning fra banen.

Narkotika av alle slag har en ødeleggende virkning på kroppen. Det er forbudt å bruke og å være i besittelse av narkotiske stoffer, og av narkotika skal naturligvis **aldri** forekomme blant skyttere. I konkurransesammenheng er narkotika og doping forbudt i skyting som i all annen idrett.

Spesielle dopingprøver blir tatt ved større konkurranser, og eventuelt misbruk medfører diskvalifikasjon for kortere eller lengre perioder. Se NIFs doping hefte for en oversikt over alt som gjelder doping både for skyting og all annen idrett.

