

# Mitä on ampumahiihto



**Napsu**  
-nuorisoprojekti



## TIETOA LAJISTA JA TAIDOISTA:

- Ampumahiihto on talviurheilulaji, jossa yhdistyy maastohiihto ja ampuminen.
- Kesäisin lajia harrastetaan ampumajuoksussa ja rulla-ampumahiihdossa.
- Ampumahiihto harrastuksena on monipuolinen ja sen harjoittelemisessa edetään aina turvallisuuden ehdoilla.
- Lasten ja nuorten ampumahiihtoharjoittelu onnistuu ekoaseella ja kaikenlaisella tarkkuusharjoittelulla.
- Virallisesti aseena käytetään pienoiskivääriä, johon tarvitaan hallussapitolupa.
- Monipuolinen tarkkuusharjoittelu on hyväksi ihan kaikille – se kehittää myös keskittymiskykyä!

## AMMUNTA VAATII TARKKUUTTA JA KESKITTYYMISTÄ



- Ampumahiihdossa ammutaan sekä makuu- että pystyasennosta, ampumamatka on aina 50 metriä.
- Osuma-alue on pystyasennosta ammuttaessa halkaisijaltaan 11,5cm ja makuuasennosta 4,5cm.
  - Makuuasennosta ammuttaessa osuma-alue vastaa noin golfpallon kokoista aluetta!



## AMMUNNAT ERI IKÄRYHMISSÄ

- 13-sarjaan asti amunnassa saa käyttää tukea
- 15-sarjassa, amunnassa käytetään käsivarsihihnaa.
  - 15-vuotiaiden sarjassa ja nuoremmissa aseet säilytetään kilpailujen ajan joko ampumapaikalla tai asetelineissä.
- Pystyammunta tulee mukaan M/N 17 (16) sarjasta alkaen, samalla asetta aletaan kantamaan selässä.



Kuvassa ampumatuki



Kuvassa käsivarsihihna



Kuvassa valjaat



Ampumamatka on kaikilla 50 metriä kuva ampumapenkasta



## KILPAILUMUODOT JA -LAJIT

- Pika, normaali, takaa-ajo, yhteislähtö, *super sprint*, viestit (joukkue-, seka-, pari-)
- Ampumahiihto, -juoksu ja rulla-ampumahiihto sekä ampumasuunnistus



## AMPUMAAHIHTOASE JA PATRUUNAT



- Lippaallinen kertatuli
- Kaliiperi .22 LR (5,6 mm)
- Suoraveto- tai pulttilukko
- Minimipaino 3,5 kg
- Laukaisuvastus min 500 g
- Pieni rekyyli ja laukaussmelu



- Patruunan lähtönopeus 315 – 325 m/s
- patruunan pituus 15mm
- Luodin paino n. 2,6 grammaa

### Aseen rakenne



1. Etutähtäin
2. Piippu
3. Lukonkehys
4. Lukko
5. Takatähtäin
6. Liipaisin
7. Lipasaukko ja lippaan salpa
8. Etutukki, lipaskotelo
9. Perä
  - 9.1 Poskituki
  - 9.2 Perälevy

### Varusteet:

- Tuki- ja käsivarsihihna
- Valjaat
- Asepussi
- Työkalut + puhd.välineet





## AMPUMAHIIHTOASE JA PATRUUNAT

### ASE

Aseen kaliiperi on .22 LR (5.6x15). Aseen toimintaperiaate on lippaallinen kertatuli, lajissa ei saa käyttää täysi- tai puoliautomaattisia aseita. Liipaisimen paine ei saa olla alle 500 grammaa. Tähtäiminä käytetään diopteritähitäimiä, eikä suurentavia tähtäimiä saa käyttää. Aseen paino ei saa olla alle 3,5 kg.

### PATRUUNAT

Ammuksina käytetään kaliberin .22 LR patruunoita. Luodin halkaisija on 5,6 millimetriä ja painaa noin 2,6 grammaa. Patruuna on 15 millimetriä pitkä. Lähtönopeuden on oltava enintään 380 m / s.

### LIPAS

Lippaaseen mahtuu 5 patruunaa. Lippaita säilytetään lipaskoteloissa, kiinni aseessa.



*Vain yksi napsu voi olla menestyksen ja epäonnistumisen ero.*



### TUKI- JA KÄSIVARSIIHNA

Hiihtäjät käyttävät käsivarren ympärillä hihnaa. Makuulta ammuttaessa tukihihna nostetaan aseesta ja kiinnitetään käsivarteen tarjoamaan ylimääräistä tukea ammuntaan.

### KOHDISTUS

Ennen kilpailun alkua ase kohdistetaan. Hiihtäjät ampuvat pahvitauluihin ja säätävät tähtäimiä, jotta osumat ovat keskellä maalitaulua.

### TUULIKORJAUKSET

Tuuli on otettava huomioon amunnassa. Tähtäimiä säätämällä tai ottamalla tuuliennakkoa saadaan osumat kohteeseen tuulesta riippumatta. Esimerkiksi 4:n metrin sivutuuli tarkoittaa osuman siirtymistä 30 millimetriä.

Yksi "napsu" diopteriruuviin merkitsee osumapisteen siirtymistä 2,5 millimetriä ylös, alas tai sivusuunnassa.



## AMPUMAHIIHTO KILPAILULAJINA

Useimmat ihmiset ajattelevat, että urheilun on oltava hauskaa, jännittävää ja tuottaa mieluiten paljon iloa. Oletko katsonut ampumahiihtoa televisiossa, kuullut riemun, kun joku osuu - tai sen pettymyksen, kun joku missaa... Tiedät myös, että kilpailu muuttuu jännittävämmäksi loppua kohden, sillä kilpailun johtaja saattaa ampua huti ja joutua useille sakkokierroksille. Siksi kilpailua pitkään johtanut voi tulla viidenneksi ja joku, kaukaa takaa, voi ampua viimeisellä paikalla nollat ja voittaa!

Ampumahiihto (tunnetaan nimellä biathlon englanniksi) on Keski-Euroopassa suosituin talvilaji ja houkuttelee valtavia väkijoukkoja kilpailuihin. Suomessakin laji on neljänneksi seuratuin urheilulaji. Ampumahiihdossa pääsee yhdistämään fyysisen rasituksen täydellistä rauhoittumista vaativaan ammuntaan. Kilpailuja ei voiteta ennen maaliviivaa, tämä on laji, jossa kaikki on mahdollista!



## AMPUMAHIIHDON TURVALLISUUS

Turvallisuus on aina prioriteettina ylimpänä, aseiden käsittelyn ja ammunta-alueella liikkumisen suhteen. Ampumahiihdon harrastaminen edellyttää ehdotonta aseturvallisuuden noudattamista kaikessa toiminnassa. Muistettavia seikkoja ovat aseiden säilytys, aseiden kuljetus sekä aseiden käsittely ampumaradalla ja kotona. Asetta on käsiteltävä sille sopivalla tavalla. Alle 15-vuotiaan ampumahiihtäjän on oltava harjoituksissa ja kilpailuissa aina liikkeellä aseluvanhaltijan kanssa.

Ase kuljetetaan ampumaradalle aina pussissa tai muussa suojuksessa. Asetta otettaessa esille tulee aseiden lukko avata ja varmistaa, että lukkopesässä ei ole patruunaa. Myöskään lippaissa ei saa olla patruunoita tässä vaiheessa. Lippaiden täyttö, eli ”lipastus”, tapahtuu vasta ampumaradalla. Jos ase jää radalle lenkin ajaksi, aseiden pitää aina olla aseluvan omaavan henkilön välittömässä valvonnassa. Muutoin ase pitää kuljettaa mukana tai laittaa lukittuun paikkaan (esim autoon).

Ampumaradoilla on ammunnanjohtaja, joka päättää, milloin ammunta on sallittua. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, mitä komentoja annetaan ja varmistaa, että ymmärrät, mitä sanotaan. Ammunnassa on huomioitava perussäännöt. Ampumapaikalle tultaessa ja ammuntaan valmistautuessa on varmistettava seuraavat seikat.



- Ampumatauluilla tai niiden takana ei ole ihmisiä eikä eläimiä
- Aseiden piippu osoittaa koko ajan joko maalitauluihin tai ylöspäin
- Ammunnasta kertova lippu/merkki on nostettu ylös
- Muut ampujat tietävät, että olet aloittamassa ammunnan
- Muutoinkin on noudatettava tarkasti ampumaradan järjestyssääntöjä ja muita ohjeita.

Ammunnan jälkeen on suoritettava turvatarkastus, jossa tarkistetaan, että patruunapesä ja lipaat ovat tyhjä, ennen kuin ase laitetaan pussiin. Opi tämä! sillä suurin osa vahingoista sattuu aseilla, joiden luullaan olevan tyhjiä!

Lisää tietoa ampumahiihdon turvallisuudesta osoitteesta: <http://bit.ly/2rK372D>



## KIINNOSTAAKO AMPUMAHIIHTO HARRASTUKSENA?

Ampumahiihto on loistava harrastus lapsille ja nuorille. Lajissa pääsee kokemaan fyysisen rasituksen tuomaa mielihyvää ja ammunnan tuottamaa jännitystä ja onnistumisen iloa! Ampumahiihtoa pääsee kokeilemaan helposti olemalla yhteydessä lähimpään ampumahiihtoseuraasi tai ottamalla yhteyttä Suomen Ampumahiihtoliittoon, jossa teitä voidaan auttaa löytämään parhaiten sopiva kokeilumahdollisuus. Suomen ampumahiihtoseurat löytyvät osoitteesta

<https://www.biathlon.fi/seurat/jasenseurat/>

## POLKU AMPUMAHIIHTÄJÄKSI

Lajin kokeileminen on helpointa ottamalla yhteyttä lähimpään seuraasi tai katsomalla Suomen Ampumahiihtoliiton kotisivuilta [www.biathlon.fi](http://www.biathlon.fi) lähin Napsu-ampumahiihtoleiri.



Napsu-ampumahiihtoleiri on tarkoitettu lajista kiinnostuneille lapsille ja nuorille, sekä heidän vanhemmilleen. Leirillä käydään läpi lajin turvallisuusasiat ja perustaidot, painottaen ammunnan perusteita. Päivän kestävä leiri huipentuu ammuntaan oikeilla ampumahiihtoaseilla.



Napsu-leirin jälkeen seurat järjestävät ampumahiihtokoulun, jonka aikana lapset pääsevät tutustumaan lajiin syvällisemmin. Lumilajit Liikuttavat hankkeen Tuiskun Amppari-koulu antaa lapsille riittävät tiedot lajissa tarvittavista taidoista, jotta lapsi on Amppari-koulun jälkeen valmis siirtymään seuran lajiharjoituksiin.

Suomen Ampumahiihtoliitto järjestää vuosittain nuorille harrastajille ampumahiihtokarnevaalit Vuokatissa. Karnevaaleilla keskitytään perustaitojen vahvistamiseen ja harjoitteluideoiden antamiseen, jotta lapset ja nuoret saisivat monipuolisuutta omaan harjoitteluunsa. Sosiaalinen puoli on erittäin tärkeässä osassa karnevaaleja, lapset pääsevät tutustumaan lajin harrastajiin ympäri Suomea ja tämän takia karnevaaleilla halutaankin jättää riittävästi aikaa myös yhdessäololle harjoitusten välissä!

Lisää tietoa lajin aloittamisesta ja Suomen Ampumahiihdon nuorisotyöstä saa kenttäpäällikkö Lauri Elolta: [lauri.elo@biathlon.fi](mailto:lauri.elo@biathlon.fi)

