



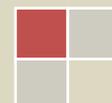
## **LAS CLASES DE INICIACIÓN: LA SEGURIDAD DEL GRUPO**

Cualquier actividad deportiva debe estar regulada por personas cualificadas y en el caso del tiro con arco, al tener según la reglamentación vigente una clasificación de arma, aún sin la necesidad de la obtención de una licencia de armas, mucho más.



La actividad de iniciación al tiro con arco debe siempre estar dirigida por un monitor o un entrenador, que cuanto menos asegure, no sólo un correcto aprendizaje, sino también la seguridad de los integrantes del aprendizaje, ejerciendo el control del material a utilizar, la distribución de los alumnos en la línea de tiro y en la zona de espera y sobre todo, el de las tiradas. Es por ello que en las siguientes líneas nos vamos a centrar en la seguridad del grupo de alumnos y su entorno.

**Autor: Juanjo Hernández**





### **El material**

Debe ser revisado siempre el material a utilizar por los alumnos, antes del inicio de la sesión de entrenamiento.

### **Control de las tiradas de entrenamiento.**

El monitor señalará el comienzo de cada tirada al igual que indicará el final de la misma y cuándo los arqueros pueden ir a las dianas a recuperar sus flechas. Para indicar estas fases del entrenamiento, puede Tres toques de silbato (por ejemplo tal y como se realizan en las tiradas) significan que se debe dejar de tirar inmediatamente y se utiliza para situaciones inesperadas. Asegúrense de que existe una supervisión adecuada.

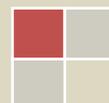
La razón monitor/arqueros debería ser de 1:6 (máximo 1:10) tras el paso de los primeros días de tiro, en los que debe dedicarse el mayor tiempo posible a cada arquero novel.



### **En la línea de tiro.**

La flecha sólo debe ser colocada la cuerda del arco y apoyada en el reposaflechas, cuando los arqueros se encuentren bien situados en la línea de tiro y se haya dado la señal de que el campo está libre para la realización de los tiros.

Bajo ninguna circunstancia, se debe permitir tirar si hay alguien en la zona de las dianas o sus cercanías. Las flechas pueden producir un rebote en su





trayectoria al impactar en un borde de cualquier elemento de la diana y desviarse de la trayectoria deseada por el arquero.

### Una única línea de tiro.

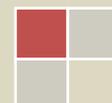
La línea de tiro debe ser única y diseñada recta. Cuando, en un grupo, los arqueros no tiran a las mismas distancias, el método más seguro es poner las dianas a diferentes distancias de forma que se pueda mantener la seguridad de una única línea de tiro.



Todos los arqueros que estén lanzando sus flechas deben permanecer en la línea de tiro y retroceder tras haber acabado de tirar su tanda.



Toda flecha que caiga del arco o por un error en el tensado caiga en una zona en la que el alumno pueda recuperar sin realizar ningún movimiento extraño y siempre desde su posición de tiro, podrá ser recuperada por este alumno, no así aquellas para las que acceder a





ellas suponga un movimiento dentro de la zona de tiro. Para estas el alumno deberá esperar a la finalización de la tanda de tiro por parte de todos los alumnos en línea de tiro.

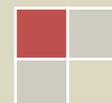


### **Tensado del arco.**

Sólo podrá tensarse el arco cuando se esté en la línea de tiro. La apertura del arco se realizará siempre en dirección a la diana y lo más paralelo al suelo posible, de forma que la mano de arco y la mano de cuerda se encuentren a la misma altura. Recordemos que estamos hablando de unas distancias de tiro muy cortas.

Debe tensarse el arco de forma que no se entorpezca o interfiera a los otros arqueros de la línea de tiro y que se encuentran tirando a su lado. Es aconsejable en este sentido, enseñar desde el primer momento, a mantener el arco lo más vertical posible desde el inicio de la fase completa del tiro.

Cualquier tipo de contacto realizado de forma inesperada con un arquero que está manteniendo el arco en plena tensión, puede producir una suelta no controlada y un mal tiro con sus posibles consecuencias de accidente. Para ello será muy conveniente que el monitor esté atento a que exista suficiente espacio entre arqueros que evite esta posibilidad.





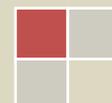
Es muy conveniente que los alumnos mantengan sus flechas en un carcaj, ya sea de espalda o cintura o bien de los modelos que se instalan en el suelo, de tal forma que no se encuentren desparramadas por el suelo en evitación de accidentes.



### **La extracción de las flechas**

La extracción de las flechas de la diana, puede ser en ocasiones un movimiento muy peligroso, dado que el esfuerzo para la extracción de una de ellas, puede hacer que realicemos un movimiento no controlado hacia atrás, con el problema de que la flecha con el culatín como punta es desplazada fuertemente hacia atrás y debemos recordar que en este momento, los culatines son tan peligrosos como las puntas, por lo que es conveniente que desde el primer momento, enseñemos a nuestros alumnos a la realización de una extracción correcta y con la gran precaución de que se realice siempre que no se encuentre una persona tras el alumno que realiza la extracción, en evitación de posibles accidentes.

Es igualmente peligroso inclinarse delante de la diana a recoger flechas del suelo existiendo flechas clavadas en ella.





Por todo ellos todos los alumnos deben esperar a los lados del parapeto hasta su turno de retirada de flechas.



### **Precaución con los juegos**

En sí, todos los entrenadores y/o monitores intentamos que nuestros alumnos realicen algún tipo de juegos de tiro con arco que amenicen un aprendizaje, pero lo que no se debe nunca, es la realización de juegos que entretengan a los alumnos, sobre todo a los más jóvenes, estén carentes de los mínimos principios de seguridad.

Hasta aquí un breve repaso a unas pocas medidas destinadas a la seguridad del grupo.

Seguir disfrutando de vuestros tiros, hasta el próximo momento.

*Juanjo Hernández*

