

# Předturnajový seznam vybavení

Pro target a 3D lukostřelce – sbal a připrav se s jistotou

## DEN PŘEDEM

- Navoskuj tětívu a serving
- Nabij odpal (pokud elektronický) a dálkoměr
- Dotáhni mířidla, podpěru, toulec (rukou, ne klíčem)
- Ověř že páska mířidel pokrývá očekávané vzdálenosti
- Potvrď počet šípů a sadu náhradního opeření
- Sbal: luk, stabilizátory, mířidla, podpěra, toulec, odpal, šípy, palcovku/rukavici, chránič předloktí
- Sbal: dálkoměr, dalekohled, tužku k záznamovému archu, vodu, svačiny
- Připrav oblečení – vrstvy, dress code pokud soutěž stanoví

## RÁNO

- Sněz pořádnou snídani – bílkoviny + sacharidy
- Potvrď čas startu + místo + parkování
- Vezmi: doklad, potvrzení registrace, platbu pokud je třeba
- Poslední kontrola: šípy správně opeřené, žádné prasklé nocky, nic volného v kufru
- Hydratuj se – začni pít vodu hodinu před rozcvíčkou

## NA STŘELNICI

- Zaregistruj se před uzavřením rozcvíčkového okna
- Použij rozcvíčkovou čáru – nikdy neměň mířidla na rozcvíčkovém terči bez předchozího potvrzení
- Potvrď partnera k záznamovému archu před startem kola
- Nastav vybavení na svém stanovišti: pozice toulce, dálkoměr, záznamový arch
- Uklidni mysl – vizualizuj proces výstřelu, ne skóre

