

Lista kontrolna sprzętu przed zawodami

Dla łuczników target i 3D – pakuj i przygotuj się pewnie

NOC PRZED

- Nawoskuj cięciwę i serving
- Naładuj zwalniacz (jeśli elektroniczny) i dalmierz
- Dokręć celownik, rest, kołczan (ręcznie, nie kluczem)
- Sprawdź czy taśma celownicza pokrywa oczekiwane dystanse
- Potwierdź liczbę strzał i zestaw zapasowych lotek
- Spakuj: łuk, stabilizatory, celownik, rest, kołczan, zwalniacz, strzały, palcówkę/rękawicę, ochraniacz
- Spakuj: dalmierz, lornetkę, ołówek do karty, wodę, przekąski
- Przygotuj ubranie – warstwy, dress code jeśli zawody go wymagają

RANO

- Zjedz prawdziwe śniadanie – białko + węglowodany
- Potwierdź czas startu + lokalizację + parking
- Weź: dokument tożsamości, potwierdzenie rejestracji, płatność jeśli wymagana
- Ostatnie sprawdzenie: strzały dobrze opierzone, brak pękniętych nocków, brak luźnych elementów w futerale
- Nawadniaj się – zacznij pić wodę godzinę przed rozgrzewką

NA STRZELNICY

- Zarejestruj się przed zamknięciem okna rozgrzewki
- Korzystaj z linii rozgrzewkowej – nigdy nie zmieniaj celownika na tarczy rozgrzewkowej chyba że potwierdziłeś przed przyjazdem
- Potwierdź partnera do karty wyników przed startem rundy
- Ustaw sprzęt przy swoim stanowisku: pozycja kołczana, dalmierz, karta wyników
- Wycisz umysł – wizualizuj proces strzału, nie wynik

