

PREISJON DEL 3 SIKTING

BRILLENE, ETC.

Hvis du har to øyne, bruk dem begge når du sikter og skyter. Ja, sikt med **begge** øyne åpne, og stol på at **lederøyet** ditt tar utfordringen.

Dette kan vise seg å være **vanskelig i starten**, kanskje synes du at du ikke klarer å få til et klart bilde av siktene. Men gi ikke opp så lett. **Du har kanskje bare denne ene sjansen til å lære deg å sikte rett med lederøyet men med begge glugger åpne og uten å knipe igjen eller å dekke for den andre.**

Vær litt sta, for du blir ikke kvitt følelsen av dobbeltsyn uten videre. Du må øve en del. Gir du opp og begynner å lukke for det andre øyet, er det kanskje ingen vei tilbake.

Da må du kanskje akseptere at du kommer til å sikte med ett øye, det vil si på den **nest beste** måten å sikte med pistol.

Nå vil jeg beskrive hvordan du skal legge dette opp. Jeg beskriver med utgangspunkt i at du får til å sikte med begge øyne, og så beskriver jeg i tillegg hva du bør gjøre dersom dette blir for vanskelig slik at du må ty til enøyet sikting.

Finne lederøyet/det dominante øye.

Det er oftest slik at du har et øye som er ”sterkere” enn det andre, og som kalles **lederøyet** eller det **dominante** øye. Hjernen din arbeider godt sammen med dette øyet, og ser ut til å ta mest informasjon fra det.

Dette **må du utnytte** når du sikter!

Lag et hull med ca 2 cm diameter midt i et papirark. Reis deg opp. Sett en klisterlapp på veggen og i samme høyde som øynene. Ta papiret i begge hender. Strekk ut hendene, og stå så nært veggen at du rører veggen, og ser klisterlappen gjennom hullet **med begge øyne.**

Se med begge øyne åpne.

Se på lappen, og trekk papiret mot ansiktet mens du fortsatt ser på lappen gjennom hullet.

Det øyet som hullet går mot når du trekker papiret mot deg, og som du til slutt ser lappen med, er ditt dominante øye.

Innrett siktene mot dette øyet, uansett hvilken hånd du holder pistolen med!

Hold begge øyne oppe når du sikter.

Ikke lukk det øyet du ikke sikter med, og ikke skjerm for det med en lapp. **Vær sta, ikke gi deg.**

Sikt med det dominante øye, og hold det andre åpent på vanlig måte.

Se og se – fru Blom.

Øyet ser egentlig bare et svært lite punkt i fokus. Øyet trenger smøring og hvile. For å kunne holde et objekt under klar oppsikt må fokuspunktet flyttes rundt på objektet ganske raskt og ganske ofte.

Dette kan egentlig øyet av seg selv, men vi må være sikker på at vi ikke ”motarbeider” øyet og forsøker å sikte uten å la det blinke og uten å la det flytte

fokuspunktet. Pass på at du ikke stirrer, eller bare ser på siktene som en dagdrømmer. Snakk med optikeren din om dette neste gang du går dit.

Rådet er:

- Se på kornet som et objekt, som et område. **Kornet er ikke et punkt.** Betrakt kornet. La øyet blunke hvis og når det trenger.
- Pass på å flytte fokus ganske raskt fra sted til sted på kornet. Hver gang du flytter fokuspunkt, flytter du skarp fokus til en ny del av kornet, og på denne måten kan du stille det inn nøye både i høyde og side. På denne måten virker det som om du hele tiden ser hele kornet skarpt.

Du legger sikkert godt merke til dette, bare prøv.

Når du flytter fokus i rette tempo, blir hele kornet skarpt. Hvis du stirrer på ett punkt ser du ikke hele kornet en gang.

Prøv dette når du leser, da vil du også merke at du må flytte fokus raskt omkring på den enkelte bokstav dersom du skal se bokstaven klart.

Når du skal bruke siktene som innrettingsapparat virker det ganske logisk at du får dette best til når du ser hele kornet skarpt.

Bruk briller.

Alle trenger skytebriller.

Brillene skal gjøre tre ting for deg:

- Beskytte øynene,
- korrigere feil på synet,
- hjelpe deg til å fokusere **på kornet.**

Det **første** oppnår du med et par briller med **store** glass.

Det **andre** tar optikeren seg av etter å ha gjort en grundig synsprøve **på begge øyne.**

Det **tredje** får du til ved å bruke brilleglass som har **en styrke som er +0.5 til +0.75 i tillegg til det du trenger for å se skarpt på lang avstand.**

Dette må utprøves i praksis hos optiker.

Vær også klar over at en veteran ofte har så lite fleksible øyne at den linsen som gir fokus på luftpistolhornet kanskje ikke gir samme gode resultat på standardpistolen. De to korna er på svært forskjellig avstand fra øyet ditt. I alle fall fungerer mine veteranøyne slik.

Poenget er at brillene skal gi deg fokus på kornet, og samtidig skal de hjelpe deg til ikke å se på skiven.

Du **kan lære** å sikte med begge øyne åpne og uten å lukke eller skjerme av det andre. Det er den beste måten å sikte på. Du skal derfor ha briller **med to glass**, som er tilpasset for hvert øye!!

Dersom du ikke blir kvitt dobbeltsyn, er det nest beste å skjerme for "assistentøyet" **så lite som mulig, og så nært øyet som mulig.**

Du ønsker nemlig at begge øyne skal utsettes for like mye lys, samme lys, og du ønsker ikke å utsette øyeeplet for press fra hud og muskler når du for eksempel lukker øyet.

Hvis du må skjerme av for ikke å se deler av siktebildet dobbelt, så skjerm av det ikkesiktende øyet med å gjøre synsintrykket litt utydelig i et **lite område på brilleglasset, max 10 mm i diameter og bare slik at siktene blir utydelig.**

Det skal svært lite til. Kanskje en flekk med vaselin som du smører på glasset med en

finger er nok. Neste nivå er en lapp av tape. En lapp som lyset går gjennom med uendret farge, men som gjør siktene utydelig. Fest lappen til brilleglasset slik at du bare skjerner for synsinntrykket av siktene. Hvis et enkelt lag med blank tape er nok til at du ikke får dobbelt syn, da lager du lappen av blank tape. Kanskje du må skjerm av sterkere med svakt gråhvit-farget eller gråblå-farget tape. **Ikke skjerm av så sterkt at du ikke slipper lys gjennom lappen.**

Før du fester eller monterer avskjermingen, så prøver du den ut. Det gjør du ved å holde den foran øyet i 5 sekunder og vekke i 5 sekunder. Gjør dette flere ganger. Merk deg hva som skjer med sikte-øyets synsinntrykk av siktene. Bildet bør ikke endre seg. Velg avskjerming både i farge og gjennomlysning, som ikke endrer bildet. Det må ikke bli blassere, og ikke mørkere, og det må for all del beholde skarpheten.

NB

Når du sikter med pistol i **en hånd**, så blir det slik at du **ikke** ser rett framover i forhold til hvor nesa peker. Du ser litt til side i retning av armen som holder våpenet. Be derfor optikeren om å ta hensyn til dette slik at glassene gis full skarphet i den retning øyet ser.

Eller, kanskje du skal bruke justerbare skytebriller med justering for innretting av begge glass, men husk - **store** glass.

NB

Varierende lysforhold.

Du skyter innendørs, og du skyter ute når det er gråvær og når solen skinner.

Jeg mener å ha hørt at et friskt øye yter best, over noe tid, under normale dagslysforhold, og under en lysstyrke som gir øyet en pupill på ca. 3mm?

Kanskje skal du ha brilleglass av den typen som automatisk blir mørkere under sterkt lys? Pass i så fall på at disse brillene er slik at de svarer på lysstyrken med en automatisk farging slik at pupillen holdes rundt 3 mm hele veien fra klare briller til mørke briller (dersom slike glass finnes).

Det gjelder å holde dette under kontroll, og her kommer også fargefilter og kanskje irisblendere inn.

Men, **irisblendere gir øket dybdesyn**, og vil derfor motvirke effekten av linsen med +0,50 til +0,75, og som skal hindre at du lures til å se på skiven. Dessuten reduserer den det totale lyset til sikteøyet ganske mye.

Hvordan avstemmer og balanserer du dette i forhold til det andre øyet, får de samme lys og samme lysmengde, og hva blir til slutt effekten av dette på ballansen ?

Snakk med din optiker om dette. Ta med pistolen og denne artikkelen i Skytternytt slik at optikeren kan sette seg inn i behovet du har.

Tilvenning og ballanse.

Øyet justerer seg fort når lyset blir litt sterkere. Det tar sekunder. Det tar 2 til 4 minutter å justere seg inn når lyset plutselig blir mye svakere.

Det er derfor et viktig poeng at du tar skytebrillene på i god tid før du skyter, og har dem på hele tiden mens du skyter. Det dreier seg om tilvenning.

Hvis du bruker mange remedier som avskjerming og klaffer mot sol og lys og mot andre skyttere, tror jeg at det er spesielt viktig at du ikke dekker for og åpner opp titt og ofte. Jeg tror også at det er uheldig om du har små glass og andre remedier som gjør at du hele tiden utsettes for **varierende lysstyrke** og **varierende glasstyrke** bare

fordi du ser deg litt rundt eller ser utenfor glassene.

Remediene du bruker og som kanskje ville hjelpe deg etter tilvenning, kan ødelegge mye for deg fordi du kanskje er midt i en tilvenning under sikting og avtrekk. Det kan hende at du gir deg selv et handicap hvis du ikke passer på!!

Et felt som vi skyttere kan lite om, er forholdet mellom syn og ballanse. Hvis det er slik at vårt relativt vide synsfelt bidrar til at ferdigheter (bevegelser) blir presise og til at ballansen blir best mulig, ja da må vi også utnytte dette, og bør kanskje være meget varsomme med å skjerme ned det naturlige synsfeltet. Ikke sammenlign for mye med rifle, du skal stå uten "rustning".

Er det faktisk slik, at for å beholde best mulig ballanse, så bør vi ha stort synsfelt? Eller, vet vi egentlig at det er bedre, alt sett under ett, å skjerme ned synsfeltet og bruke irisblender?

Eller, vil det siste føre til at vinning går opp i spinning? Blir du kanskje litt desorientert og litt mer ustø?

Jeg har spurt mange om dette, også noen som produserer skytebriller og utstyr, men jeg får ikke gode svar.

Et svar som alle gir er at rett brukt, så gir irisblenderen skarpere syn og bedre dybdeskarphet. Dette lærte vi jo på vårt første fotokurs.

Jeg som bruker sterke + briller for å se både på langt og nært hold, og som ikke kan lese noen vanlig skriftstørrelse i Word på en 19 tommers skjerm, kan uten briller men med en irisblender med 1/2 mm åpning lese klart på opp til en meters avstand.

Det **kan** altså være slik at der linser ikke makter å gjøre jobben, hvis du ellers har et uklart syn, der gjør irisblenderen kanskje jobben.

Er det slik fatt og du vil skyte, **så må du kanskje bruke irisblender**, og ellers gjøre det beste ut av det - både med nødvendig avskjerming og avstemming av lyset også inn til det andre øyet.

Dersom du imidlertid ser **kornet sylskarpt** med bare briller, så bruk bare briller.

Dersom noen råder deg til å bruke irisblender også da, da skal du forlange en meget god forklaring på hvorfor.

Med andre ord, ikke bruk remedier du ikke kjenner effekten av.

OPPSUMMERING

- Dersom synet ditt lar seg justere til skarpt korn, bare ved å bruke linser, da skal du be optikeren slipe deg tilpassede glass for **begge øyne**. Sikt med begge øyne. Bruk en stor metallinnfatning av "Pilot-typen", og ta hensyn til og kompenser best mulig for at du normalt ser skrått gjennom glasset på en slik brille når du sikter. Dersom det er mulig, bruk linser som svertes ved sterkere enn "normalt" lys, og som holder pupillen på ca. 3mm.
- Selv om du ikke makter å sikte med begge øyne, kjøp fortsatt samme brille, og skjerm av det andre øyet med minimal avskjerming. **Det er avgjørende å kunne se kornet skarpt**. Dersom glass alene ikke fikser dette, bruk også iris. **Men, bruk den for å se kornet skarpt, ikke skiven**. Ikke fall for fristelsen til å bruke for liten blenderåpning, da kan du lett sette deg i akkurat den samme situasjonen som var årsaken til at du gikk til optikeren i første omgang og

skaffet deg +glass. Irisblenderen som gjenstand bør være **fysisk liten**, og avtakbar. (Ofte selges iris-blendere i en størrelse som passer innfatningen i "hightech" skytebriller, og disse er ofte svarte. Du trenger en mindre type, og de finnes.)

- Søk optikerens råd om dette, og om hvordan du eventuelt blender ned det andre øyet når du bruker iris.

Dette i sum gir deg de mest allsidige brillene, og briller som du kan ha på hele tiden under et stevne. De dekker en stor del av synsfeltet, og øynene utsettes stort sett for de samme forhold hele tiden, og øynene har tilpasset seg til brillene og det lyset de gir i god tid før hvert skudd og hver serie.

Dessuten, de kan brukes på feltskyting, både stående og liggende, og de er lette å holde rede på.

Dersom du bruker skytebriller, pass på at brilleglassene kan monteres nært øyet, ikke langt ute på nesen. Skaff deg samme synsinntrykk og synsforhold over så stor del av synsfeltet som mulig.

Hva så med skytebriller a la hightech?

Dersom du trenger irisblender, og dersom du må skifte linser for å se siktene skarpt når du bytter fra luft til fin/standard/grov, da kan det være aktuelt med slike briller.

Det kan også være så pass viktig å kunne se rett gjennom glasset (90 grader) at dette er god grunn til å vurdere slike briller. Disse brillene har gode anordninger for å feste glass og andre remedier, men husk, avstanden til glassene og behovet for at glassene dekker mest mulig av synsfeltet. Du kan nå operere med en innfatning, og kan lett skifte glass og fargefilter. Men, be om størst mulige glass, og husk at du fortsatt har to øyne. Det er vanskelig å få til stabile lysforhold med slike briller.

Mitt største problem med disse brillene som konsept, er at produsenten og selgeren av dem ofte gir inntrykk av å oppfordre deg, både i reklame og slik brillene presenteres, til å bruke ett øye når du sikter. Dette mener jeg er grunnleggende galt. Dessuten er glassene ofte små, selv de største, og dette betyr at øyet ofte utsettes for sterkt varierende lysforhold under et stevne, og dette vil skjer like før et skudd eller en serie, **og det vil lett kunne sette øynene dine i en tilvenningssituasjon når du krever mest av dem.**

Briller er et hjelpemiddel, de setter ikke premisser og setter ikke krav.

Brillene skal løse et problem, og skal gjøre en jobb for deg.

Du setter kravene.

Da må du analysere hvorfor du vil ha briller og hva de skal gjøre for deg, og så må du velge den løsningen som gjør dette best for deg.

Fagmannen og rådgiveren er optikeren, men du må gi til kjenne hva det er som er behovet ditt, slik at han har et utgangspunkt.

Og for all del, ikke ap etter noen. **Bruk kun det du har behov for.** Ikke overdriv avskjerming med skyggelapper og lueskjermer. Prøv å oppnå stabile lysforhold.

Nå er det jo greit at vi som er trenere, men amatører på det meste, sier noe om dette. Og det er vår plikt å kunne noe, nok til å stille noen viktige spørsmål.

Bjørn B Svingen
Trener Pistol