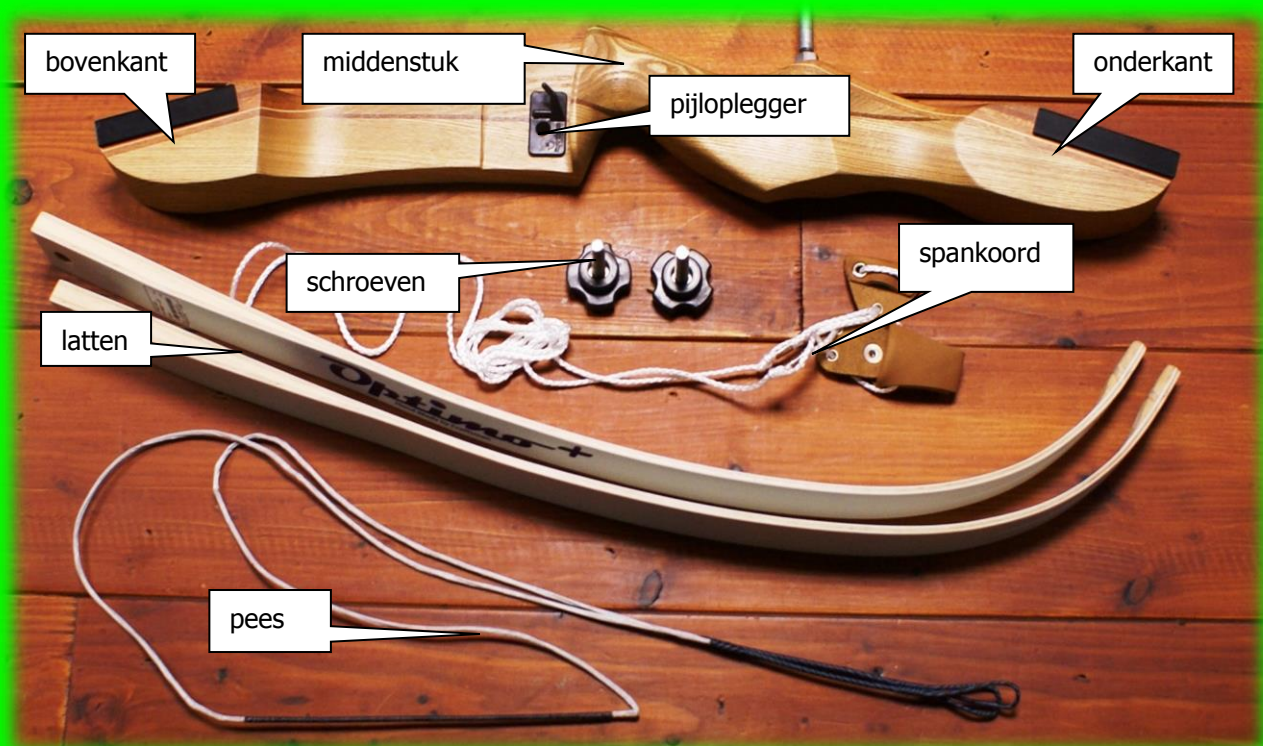


Hoe span je op een veilige manier een handboog op.

Stap 1: zorg voor de toebehoren.



Stap 2: steek de latten (limbs) in het middenstuk (handle).

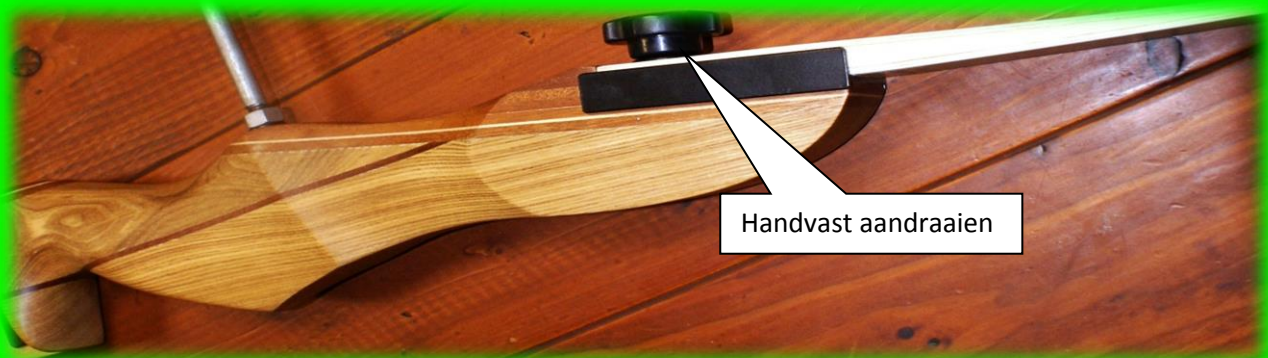
Kijk of je de juiste volgorde hebt, de bovenlat in de bovenste pocket en de onderlat in de onderste pocket.



Stap 3: schroef de bovenlat vast aan het middenstuk (boven pocket).



Stap 4: schroef de onderlat aan het middenstuk (onderpocket).



Stap 5: pak de pees en kijk naar de ogen van de pees. De kleinste is het onderoog en de grootste het bovenoog.



Stap 6: schuif het bovenoog om de bovenlat.



Stap 7: schuif het onderoog (vaak het kleinste) over de onderlat en leg hem in de daarvoor bestemde groeven.



Spankoord



Stap 8: bevestig het spankoord aan de onderkant op de lat.



Stap 9: bevestig de bovenkant van het spankoord aan de bovenste lattip.



Stap 10: ga voor de boog staan.



Stap 11: ga op het spankoord staan.



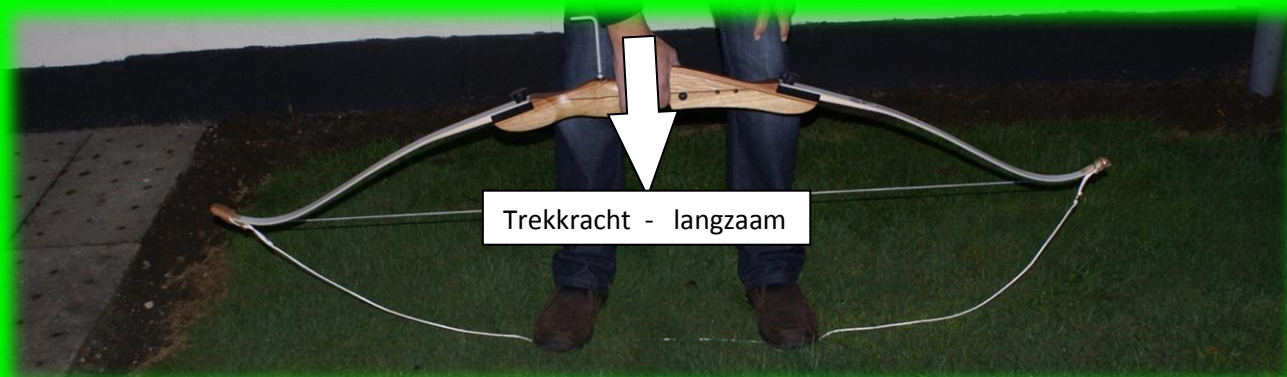
Stap 12: trek de boog naar boven.



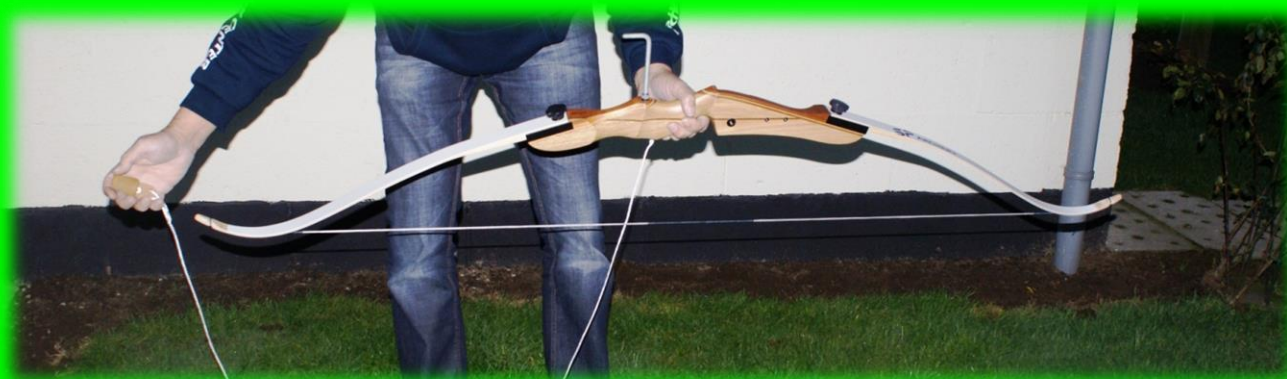
Stap 13: schuif het bovenoog in de daarvoor bestemde groef in de bovenste lattip.



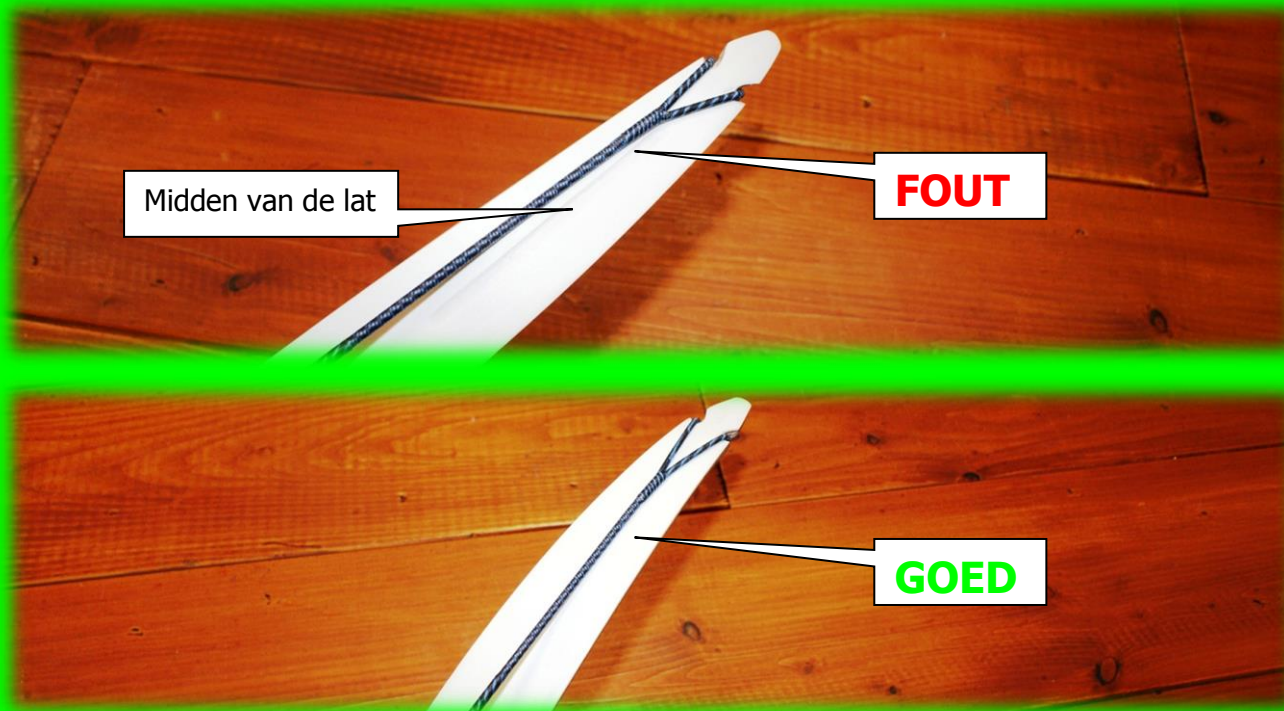
Stap 14: laat langzaam de spanning op de pees komen.



Stap 15: haal het spankoord van de boog.



Stap 16: controleer of de pees en peesogen goed in de daarvoor bestemde groeven liggen.



Stap 17: trek de boog één keer voorzichtig uit en controleer alles nog een keer grondig.

Veiligheid staat voorop!

Een spankoord gebruiken verhoogt de veiligheid van de handboogspporter. Zorg er voor dat andere handboogspporters ook het spankoord gebruiken en vooral de jeugd. Geef het juiste voorbeeld.



Foto van een handboogspporter: het rechteroog is beschadigd door het niet gebruiken van een spankoord. Na twee jaar revalidatie richt deze sporter met zijn linker oog en gebruikt hij altijd een spankoord.

Het gebruik van een spankoord zorgt voor een langere levensduur van het materiaal.

Johan van Dongen