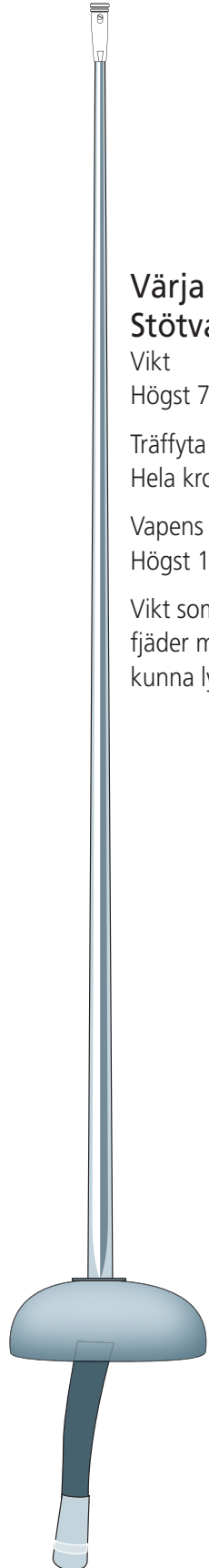




# VAPEN

VÄRJA • FLORETT • SABEL

## Sid 1



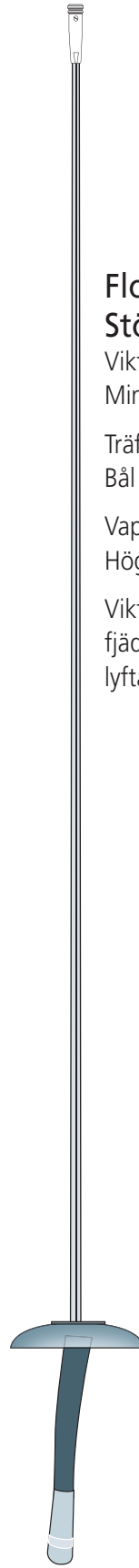
### Värja Stötvapen

Vikt  
Högst 770 g

Träffyta  
Hela kroppen

Vapens längd  
Högst 110 cm

Vikt som spetsens  
fjäder måste  
kunna lyfta 750 g



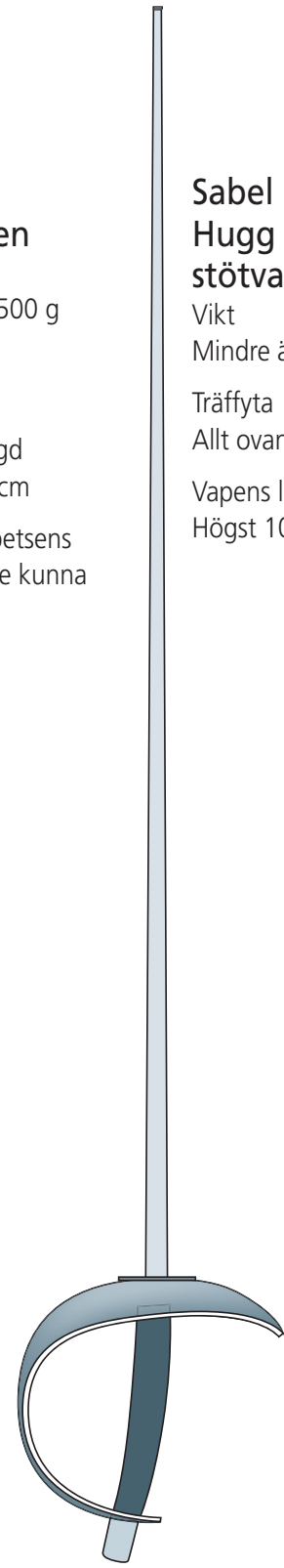
### Florett Stötvapen

Vikt  
Mindre än 500 g

Träffyta  
Bål

Vapens längd  
Högst 110 cm

Vikt som spetsens  
fjäder måste kunna  
lyfta 500 g



### Sabel Hugg och stötvapen

Vikt  
Mindre än 500 g

Träffyta  
Allt ovanför midjan

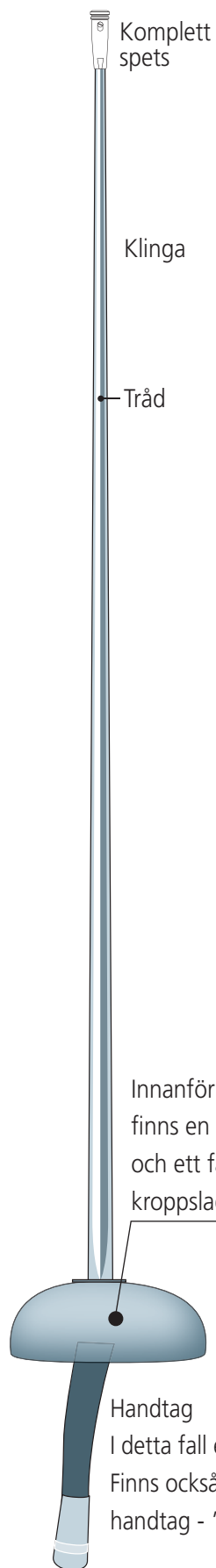
Vapens längd  
Högst 105 cm



# VAPENSERVICE

## VÄRJA SPETS

Sid 2



Att "mecka" en värja kräver en speciell kurs. Dock är det några saker som varje fäktare bör ha kunskaper om.

**SPETS** Inför varje ny match ska spetsens skruvar kontrolleras. Fattas det en skruv - sätt omedelbart i en ny. Skruvarna är små och ganska svårhanterliga. Använd därför en så kallad "urmakarskrummejsel" som du alltid förvarar på en magnet. Då går det lättare att hantera skruvarna.

Inför en tävling, både på klubben och på en "riktig" tävling, ska spetsen kontrolleras med en vikt som sätts på spetsen när värjan är inkopplad med ström. Trycket på spetsen som behövs för att utlösa en signal ska överstiga 750 g.

Kontrollera också avståndet mellan spetsens nedre kant och spetshylsans överkant med ett bladmått. Spetsens slaglängd fram till utlösning av signal måste överstiga 1 mm. Återstående längd ska vara mindre än 0.5 mm. Den totala längden måste alltså överstiga 1.5 mm.

Om "vikten" inte stämmer - skruva isär spetsen och dra ut belastningsfjäders, den större, alternativt sätt i en ny. Var noga. Drar du ut fjädern för mycket är det svårare att sätta stöten.

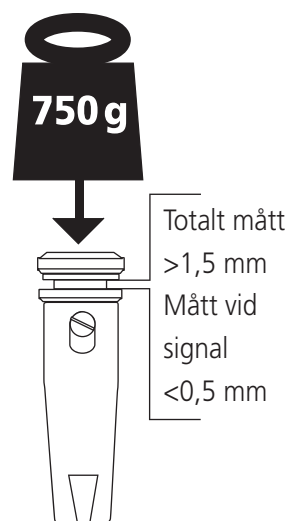
Om måttet inte stämmer ska den lilla kontaktfjäders i spetsen justeras. OBS! denna fjäder går enbart att skruva in - ej ut. Ifall fjädern måste

bli längre ska den bytas mot en ny.

Ibland kan hela spetsen "bråka" trots att du har gjort allt du kan. Prova med en kontaktspray typ WD-40

Krånglar vapnet fortfarande är det bara att kontrollera kontakterna innanför parerplåten, se nästa sida, och fungerar inte det heller är det en "meckarkurs" som gäller. Glöm dock inte att de flesta elfel, på en tävling, sitter i kroppssladden. Det är mer sällan elfelet sitter i vapnet. Tips - byt kroppssladd och kontrollera vapnet igen.

**TIPS** Lär dig ditt vapen i god tid genom att experimentera hemma eller på klubben så slipper du en väsentlig stressfaktor på tävlingar.





# VAPENSERVICE

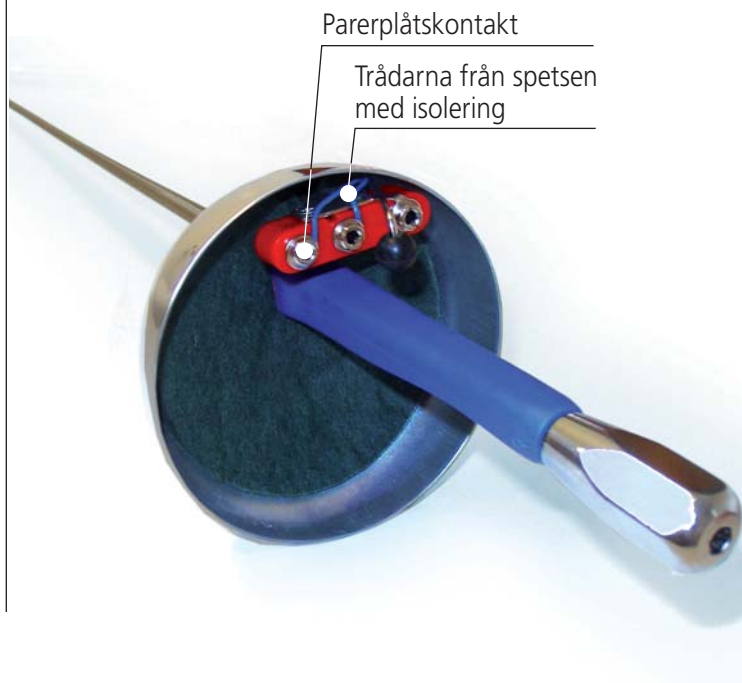
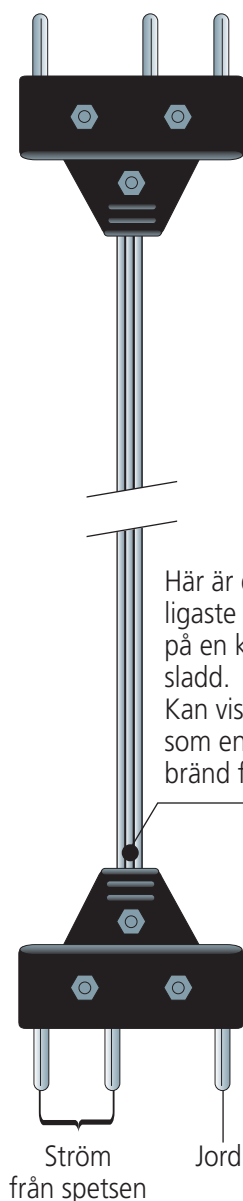
## KROPPSSLADD OCH PARERPLÅTSKONTAKT

### Sid 3

**KROPPSSLADD** Sladden kontrolleras när den är inkopplad. Ta ett stadigt grepp i kontakten och sätt den andra handen på sladden straxt nedanför kontakten och dra. Slocknar lampan samtidigt som spetsen är intryckt är det fel på sladden. Skruva isär kontakten, nyp av några centimeter av sladden, skala ledningen, montera ledningen på nytt och skruva ihop. De flesta elfel i kroppssladden är straxt nedanför där ledningarna kommer in i kontakten. Man kan också många gånger se på ledningen att den vid kontakten är svart, d v s bränd.

Kontrollera också att kontakten "fäster" ordentligt i parerplåtskontakten. Det kan vara bra att med t ex en liten kniv böja upp den fjädrande delen på stickkontaktarna.

**PARERPLÅTSKONTAKT** Innanför parerplåten sitter parerplåtskontakten som kroppssladden kopplas in i. Från spetsen kommer två stycken eltrådar som är inkopplade i parerplåtskontakten. Dessa trådar har en isolering från straxt ovanför parerplåten och fram till infästningen i parerplåtskontakten. Denna isolering och att trådarna sitter ordentligt fast i kontakten ska regelbundet kontrolleras t ex genom att koppla in vapnet och försiktigt dra i trådarna. Är det elfel, skruva isär och rensa skruvinfästningarna med en fin fil eller liknande och skruva ihop. Är trådarna av återstår enbart att byta trådarna genom att limma på nya.





# VAPENSERVICE

## VÄRJA TRÅD VINKEL

### Sid 4

**Detta avsnitt vänder sig främst till de som har hållit på en stund med sitt vapen och ska mer betraktas som ett stöd för minnet.**

**TRÅD** De två ledningar som går från spetsen till parerplåtskontakten kallar vi "tråd". Tråden kontrolleras enklast genom att titta ordentligt på den. Det händer att limningen går upp och att tråden "buktar" utåt eller rent av är av. Vid smärre "bukningar" går det att ersätta limningen med lite nytt lim men normalt är att tråden har slutat att fungera och måste ersättas med en ny.

Att byta tråd är inte så komplicerat, dock är erfarenheten att det först försöket misslyckas och att andra försöket fungerar men kanske med för mycket lim. Tredje försöket blir perfekt.

Börja med att ta isär hela vapnet inklusive spetsen. Dra bort den gamla tråden. Tvätta skåran ren från gammalt lim med limtvätt eller aceton. De sista limresterna tas bort manuellt med en stålborste eller ett fint sandpapper. Var extra noga med att få bort limmet vid spetsen.

Skruva på spetshylsan. Sätt i tråden i hylsan och för ned den mot andra änden av värjan. Kontrollera speciellt noga att den lilla plasthylsan på tråden verkligen "bottnar" i spetsen. Sträck tråden försiktigt och limma fast tråden med snabblim eller kontaktlim. Var noga med att inte få lim vid gängorna för handtaget. Fäst tråden provisoriskt runt gängorna genom att snurra några varv runt gängorna och förankra med en bit maskeringstape. Fixera den nylimmade värjan böjd och spänd t ex under ett bord eller en fönsterbräda. Vänta ett dygn och montera resterande delar. Det gäller att vara noga. T ex ska trådisoleringen synas ett par millimeter ovanför parerplåten.

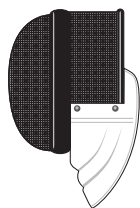
**VINKEL** Många fäktare föredrar inte den raka vinkel, som är vid leverans, på vapnet. Vapnet bör "böjas" genom att sätta fast vapnets nederdel i ett skruvstäd. Där efter böjs vapnet något "ner" och något "in" mot motståndaren. För en högerhänt betyder det att vapnet ska peka med spetsen något nedåt och något åt vänster och för en vänsterhänt blir det nedåt och höger. Hur mycket vapnet ska böjas är upp till var och en.



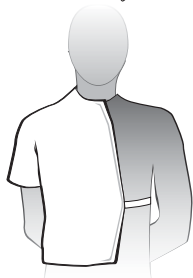
# KLÄDER

## KLÄDER OCH UTRUSTNING

Sid 5



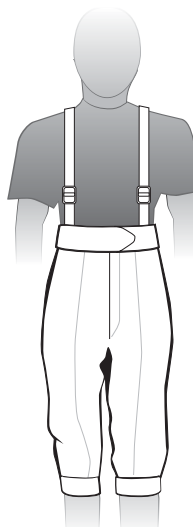
Fäktkläder och fäktmask är till för att skydda fäktaren mot skador. För de olika åldersgrupperna finns speciella säkerhetsregler framtagna av Svenska Fäktförbundet. Reglerna beskriver vilken utrustning de olika ålderskategorierna ska ha och vilken säkerhetsnivå som gäller.



Det mått som används är Newton, dvs. en måttenhet som beskriver hur pass motståndskraftig utrustningen är mot yttre våld. Tumregeln är, att i mycket tidiga åldrar duger utrustning märkt med 800N, men redan vid ca.13 års ålder börjar kraven på säkerhetsutrustning skärpas. Läs mer om detta på nästa sida.



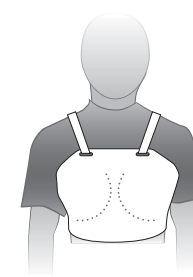
Utöver dessa regler bedömer också det internationella förbundet F.I.E utrustningens kvalitet. Uppfyller utrustningen F.I.Es kvalitetsnormer får den märkas med F.I.E. Denna märkning är ett krav på de flesta tävlingar.



**FÄKTMASK** Maskerna finns i olika Newtontal från 800N till 1600N. För senior-, veteran-, junior-, kadett- samt äldre ungdomsklass gäller FIE-märkning med 1600N. För yngre ungdomar finns inga riktlinjer om Newtontal och masken behöver inte vara FIE-märkt. Detta gäller vid tävlingar. Vid träning ställs inga krav. Dock bör man vara medveten om riskerna.

**PLASTRONG** Samtliga åldersgrupper ska bära plastrong i samband med tävling. Dessa regler bör även tillämpas vid all träning varför FFF starkt rekommenderar inköp även av plastrong då fäktjacka införskaffas.

För senior-, veteran-, junior- och kadettklass gäller FIE-märkning med 800N. För ungdomar gäller att antingen plastrongen eller jackan är FIE-märkt med 800N. Detta gäller vid tävlingar.



**FÄKTJACKA** Även kallad väst. För de som bara tränar behövs bara en tunnare jacka på 350N. För senior-, veteran-, junior- och kadettklass gäller FIE-märkning med 800N. För ungdomar gäller att antingen plastrongen eller jackan är FIE-märkt med 800N. Detta gäller vid tävlingar.

**FÄKTBYXOR** Vid träning i fäktsalen kan det duga med en vanlig träningsoverallsbyxa men vår rekommendation är riktiga fäktbyxor. För senior-, veteran-, junior- och kadettklass gäller FIE-märkning med 800N. För ungdomar gäller också 800N men byxorna behöver inte vara FIE-märkt. Detta gäller vid tävlingar.

**BRÖSTSKYDD** Det är viktigt även för yngre flickor att skydda sig då det ibland händer att hårda stötar delas ut. Inga krav på Newton eller FIE-märkning.

**ÖVRIG UTRUSTNING** En egen handske tillhör också det du behöver som fäktare samt en kroppssladd och strumpor. Strumporna ska gå upp till knäna och vara innanför fäktbyxorna. Inga krav på Newton eller FIE-märkning.





# KLÄDER

## KLÄDER OCH UTRUSTNING

### Sid 6

#### Utrustningsbestämmelser

Nedanstående utrustningsbestämmelser gäller, oberoende av fäktarens ålder, vid start i respektive klass.

##### 1 SENIOR-, VETERAN-, JUNIOR- OCH KADETTKLASS

Fäktjacka 800N FIE-märkt.

Fäktbyxor 800N FIE-märkta.

Plastrong 800N FIE-märkt.

Mask 1600N FIE-märkt.

Böstskydd är obligatoriskt för damer.

Suspensoar för män (ej obligatoriskt\*).

##### 2 ÄLDRE UNGDOMSKLASS

Fäktjacka med FIE-märkning i kombination med plastrong 800N utan krav på FIE-märkning.

Alternativt:

Fäktjacka utan krav på FIE-märkning i kombination med FIE-märkt plastrong 800N.

Fäktbyxor bör vara 800N (ej obligatoriskt\*) utan krav på FIE-märkning.

Mask 1600N. FIE-märkt.

Böstskydd är obligatoriskt för damer.

Suspensoar för män (ej obligatoriskt\*).

##### 3 YNGRE UNGDOMSKLASS

Fäktjacka med FIE-märkning i kombination med plastrong 800N utan krav på FIE-märkning.

Alternativt:

Fäktjacka utan krav på FIE-märkning i kombination med FIE-märkt plastrong 800N.

Fäktbyxor bör vara 800N (ej obligatoriskt\*) utan krav på FIE-märkning.

Mask utan krav på FIE-märkning.

Suspensoar för män (ej obligatoriskt\*).

##### ÅLDERSKLASSER OCH KLINGLÄNGD

Yngre Ungdom (YU) 11 - 12 år klinglängd -2

Äldre Ungdom (ÄU) 13 - 14 år klinglängd -5

Kadett YJ 15 - 16 år klinglängd -5

Juniorer (JUN) 17 - 19 år klinglängd -5

Seniorer 20 - år klinglängd -5

\*detta är en rekommendation som inte anges i Svenska Fäktförbundets tävlingsbestämmelser



# TIPS

## TIPS INFÖR DEN FÖRSTA TÄVLINGEN

### Sid 7

**MAT:** De flesta tävlingar är arrangerade så att det inte finns tid för lunch, middag etc. För att då undvika brist på energi eller lågt blodsocker bör alla FFF-are ha med sig en egen matlåda. Den kan innehålla bananer, annan frukt, kex, choklad, smörgåsar och mycket annat. Det viktiga är att den innehåller sådant som ger energi och näring samt sådant fäktaren tycker om. Vissa saker bör dock undvikas såsom t ex druvsocker. Druvsocker bör bara användas inför en eventuell final eller vid något enstaka tillfälle. Tänk på att fäktaren aldrig ska vara hungrig - och aldrig mätt. Ät i små portioner ofta i stället för ett stort mål mat. En stadig frukost är en mycket bra start på en tävlingsdag.

**DRYCK** Det viktigaste som man bör tänka på under dagen är att få i sig tillräckligt med vätska och då förslagsvis i form av vatten! Drick vatten så fort tillfälle ges. Fäktadräkten är mycket varm vilket gör att du blir extra varm och behöver extra mycket vätska. Drick därför mycket och ofta!

**FÄKTUTRUSTNING:** Utöver den normala personliga utrustningen som rena fäktkläder, mask, vapen och vattenflaska ska fäktaren ha med sig reservvapen, reservsladd och förvissa sig om att reseledaren från FFF har kompletterande utrustning med sig. Om man reser utan reseledare ska man också ha med sig ett tredje reservvapen och innan resan noga ha testat sin egen utrustning.

**ÖVRIG UTRUSTNING:** Alla fäktare från FFF ska ha egen "meckarlåda" och kunskaper om hur den används. En mindre förbandslåda ska också vara med, typ första hjälpen av den karaktär som man kan köpa på bensinmack, Biltema, Clas Ohlsson etc.

**VAPENVÅRD:** Inför tävlingen ska alla vapen och sladdar kontrolleras. Reser du som florettfäktare eller sabelfäktare ska även elvästen kontrolleras. Tänk på att vid fuktig väderlek kan elvästen bli felaktig. Häng därför alltid upp den torrt när du kommer fram. På så sätt minskar du risken för elfel vid tävlingsstart.

**TIPS:** Packa aldrig fäktutrustningen tillsammans med fuktiga handdukar. Har du rullväska packa alltid den tyngre utrustningen nära hjulen.

Se till att alltid ha din utrustning lättillgänglig. Packa småsaker, meckarlåda, förband etc i de yttre facken på väskan. Innan resan är det också lämpligt att i god tid innan tävlingen göra en packlista. Åtskilliga fäktare har kommit fram till tävlingen utan både mask och fäktstrumpor. Listan är också praktisk att ha till hands inför hemresan och framför allt inför nästa tävling.

Under tävlingens gång, mellan matcherna, se till att knäppa upp västen för att få svalka och luft, snöra upp skorna för att få fötterna syresatta, rör på dig, dvs. sitt inte still på en stol och stelna till.

- 
- PACKLISTA**  
**Fäktutrustning**
- Mask
  - Jacka
  - Plastrong
  - Byxor
  - Strumpor
  - Skor
  - Vapen 2-3
  - Kroppssladd 2-3
  - Kompletta Meckarlåda
  - Vattenflaska
  - Förbandslåda
  - Matlåda
  - Handduk
- Privat utrustning**
- Biljetter
  - Pass
  - Mobil
  - Hotell