



Dansk Faldskærms Unions

AFF

INSTRUKTØRHÅNDBOG

Introduktion

Siden august 2008, hvor DFU's nyudnævnte AFF-eksaminatorer ændrede strukturen på AFF-instruktøruddannelsen, har uddannelsen fulgt beskrivelsen i denne manual.

Manualen understøtter et 5-6-dages forløb bestående af uddannelse og eksamen. Forløbet sikrer, at AFF-eksaminatorerne kan tilrette indsatsen individuelt – og dermed består flere, og har et højere niveau fra første dag som AFF-instruktør.

Nye AFF-instruktører har prøvet de fleste tænkelige situationer under uddannelsen, og er derfor mere klar til at agere på egen hånd med eleverne.

Udannelsesforløbet er delt op i 3 moduler:

Modul 1

Teori, praktik og spring der tilvænner AFF instruktøraspiranten til det at være i frit fald med en elev og samtidig kunne kommunikere med eleven via håndsignaler og dermed opnå at tilrette elevens fritfaldsstilling, samt at kunne genfortælle springet (debriefing). *Ca. 4-10 spring.*

Modul 2

Teori, praktik og spring, der lærer AFF-instruktøraspiranten at håndtere dårlige situationer i fritfald, som ustabile exits, elever i spin og elever, der ligger på ryggen. *2-5 spring.*

Eksamenslignende spring, der kan afsluttes når AFF-eksaminatorerne mener, at AFF-instruktøraspiranten er klar til eksamen. *Ca. 2-10 spring.*

Modul 3

Teori, praktik og 5 eksamensspring hvor AFF-instruktøraspiranten får lov at vise samtlige færdigheder i alle situationer. *Op til 5 spring.*

Manualen skal bruges sammen med "Dansk Faldskærms Unions AFF Elevhåndbog"

Denne AFF-instruktørhåndbog tilhører DFU.

Dansk Faldskærms Union, Instruktørudvalget (IU), Marts 2010 – redigeret senest september 2015 af AFF-eksaminatorene.

Uddannelsen

Modul 1

1.1 Teori

Gennemgang af udstyr til AFF

- Dragt
- Hjelm og briller
- Højdemåler i fod, analog med skive og nål
- Radio
- Rig. Skal være forsynet med AFF håndtag (sekundært håndtag placeret på venstre side af riggen)
- Sekundær AFF-instruktørs udtrækssystem

De 8 levels

Gennemgang af de 8 levels i AFF uddannelsen. Se "AFF Elevhåndbog".

Håndsignaler

Håndsignaler er den primære kommunikationsform i frit fald.

Der sker planlagt kommunikation, der er en del af programmet for AFF-eleven, men bruges også hvis nødvendigt for at eleven lærer optimalt, for at erindre eleven om programmet og for at korrigere fritfaldsstillingen i dårlige situationer.

Til det formål er der udviklet en række håndsignaler, som viser, hvad eleven skal gøre med sin krop, arme og ben, når du giver dem signalet.

Se håndtegn i "AFF Elevhåndbog"

Udover håndsignalerne kan du også fysisk påvirke eleven (f.eks. elev reagerer ikke på træksignal: Tag elevens arm/hånd og før den ned til håndtaget).

Råb i øret ved exit: SVAJ er også en muligt.

(Hårdt) slag bagi for at svaje er også en del af standard-briefingen.

1.2 Praktik

Øv brug af håndsignaler med de øvrige kursister på rullebrædder. Husk at forklare brugen af håndsignaler, ingen hurtige korrektioner med arme og ben. Eksempel, hvis eleven får stræk benene tegn, skal underbenene langsomt strækkes ud indtil instruktøren igen fjerner håndsignalet.

1.3 Spring

1.3.1 Håndsignaler og genfortælling

De første spring vil være simple spring, hvor du øver brugen af håndsignaler, der vil forekomme situationer hvor eleven (eksaminator) har brug for at skulle strække eller bøje benene svaje, tjekke højde osv.

Formålet er at komme ind i brugen af håndsignaler i frit fald og samtidig være i stand til at kunne genfortælle springet i detaljer efterfølgende (uden brug af video). 2-5 spring.

1.3.1 Håndsignaler og hjælp i frit fald

I de næste spring bliver der bygget lidt på øvelserne. Her skal du lære at kombinere brugen af håndsignaler, samt hjælpe eleven (eksaminator) ud af en dårlig situation i fritfald, såsom et ustabilt exit, udeblivelse af træk i korrekt højde. 2-5 spring.

Modul 2

2.1 Teori

Holdninger

Som AFF-instruktør vil du være rollemodel for ikke kun elever, men samtlige springere på pladsen. Dette giver et stort ansvar, udover færdighederne som AFF-instruktør.

Tænk over opførslen både på jorden og i luften – du skal altid foregå som det gode eksempel.

Herunder egne landinger, kommunikation med/kritik af andre springere. Elever hører og ser meget mere end man tror.

Gennemgang af nødsituationer i fritfald

- Efter exit mangler den ene instruktør, når eleven laver OBS cirkel. Eleven forsætter sit spring normalt og den manglende instruktør vil komme tilbage.
Her er der ingen grund til andet end at fortsætte eftersom der stadig er en instruktør til at støtte eleven.
- Efter exit mangler begge instruktører når eleven laver observationscirkel. Eleven skal med det samme trække skærmen, hvis ingen instruktører er på vej ind til eleven.
Grunden til denne handling er, at vi ikke ved hvordan eleven vil reagerer alene i fritfald, når der ikke er nogen instruktører til at støtte dem.
- Eleven er ustabil og tumler gennem luften. Eleven skal svaje igennem og forblive i fritfaldsstilling (box), og hvert 5. sekund tjekke højde.

AFF-elevkursus

AFF-elevkurset er uddannelsen, der foregår efter det, der populært kaldes "teori til solokursus". Se UB 50, stk. 12.

Det er altså muligt at en elevs første spring er AFF Level 1, men det er formålstjenligt at have mindst ét automatspring inden første fritfaldsspring, for at eleven ved at det ikke er svært at flyve i skærmen.

Et velafviklet AFF-elevkursus vil typisk have en varighed på 60 min ved 1-2 elever (og lidt mere ved flere elever).

Eksempel på et AFF-elevkursus i overskriftsform

- Introduktion
- Vis video med AFF L1 eller L2 samt AFF L6.
Forklar: 2 instruktører, der holder fast fra exit til træk – 3 levels.
Derefter 4 levels med 1 instruktør, der giver mere og mere frihed.
- Forklar mål: "Efter bestået level 7: Eleven skal sikkert kunne springe ud fra 13.000 fod/4 km, selv åbne og lande faldskærmen".
Dermed det vigtigste på ALLE levels: "DU trækker faldskærmen".
- De tre prioriteter omkring træk er:
 1. Træk selv din faldskærm
 2. Træk i korrekt højde
 3. Træk liggende stabilt på maven
- Udstyr
 - Rig – specielt (nyt) hovedhåndtag
 - Højdemåler
 - Hvor sidder den
 - Hvordan læser man den
 - Fly
 - Hjelm
 - Goggles
 - Radio
 - Dragt
- Opbygning af program
 - Briefing af frit fald og skærmflyvning
 - Spring
 - Mental træning på vej op (kun lidt)

- 10-13k højde (35s -> 55s). Program lavet til 10k = Alt over 10k er ekstra tid
- Falder ca. 200 km/t – eller 1000 fod på 6 sekunder / 50 m pr. sekund.
- Debriefing
 - Start med elev fortæller springet igennem, fokus på det, der gik godt – og det der kan forbedres
 - Instruktør(er) gør det samme
 - Aftal hvad der skal laves på næste level incl. fokuspunkter
- Gennemgang af grundelementer i alle spring (øve)
 - Climb-out
 - Yderste instruktør: "Er du klar til at springe?", "Følg mig i døren".
 - Op i front, "Fod", "Hånd", "Fod", "Hånd" – helt ud (Cesna med stræber)
 - Buk i knæ
 - "Tjek ind" – OK
 - "Tjek ud" – OK
 - Exit
 - Slap af – kig på propel: "OP-NED-SVAJ" (rytmisk)
 - Frit fald
 - Box (vise, øve håndsignaler for svaj, ben, arme, tæer)
 - Svaj i hoften (hæng i lår – slap af)
 - Kig op/frem
 - Arme 90 grader (skulder), <=90 grader (albue)
 - Underben ude, knæ skulderbredde
 - Løft tæer / stræk vristen
 - Observationscirkel (vise, øve håndsignal for obs.cirkel + højde):
 - Læs højdemåler

- Meld højde vil venstre, Vent på håndsignaler – og sidst "OK".
 - Meld samme højde vil højre, Vent på håndsignaler – og sidst "OK".
- Træk (øve, vise håndsignaler for dummy + træk)
 - 6.000 fod: Lås fast på højdemåler
 - 5.500 fod: Vink af (5-5), SVAJ-RÆK-TRÆK
 - Krop lige
 - Bord, 4 ben – fjerne det ene... Dvs. arm ind. Hjælp fra sekundær.
 - Kig frem
 - Grib omkring håndtag
 - Rolig – søg. Hjælp fra primær.
 - Ved træk: Elastik mellem hænder.
 - Primær flyver væk. Sekundær bliver til skærm er ude.
- Flyveplan: Åbne, Holdeområde, ½, 1000 fod, 300 fod.
- Nød
 - I fly
 - Lande med flyver (hjelm på)
 - Nødspring på reserve (instruktør cutter). "Svaj-tusinde, to-tusinde, træk-tusinde"
 - Nødspring på hovedskærm. "Svaj-tusinde, to-tusinde, træk-tusinde"
 - Almindeligt spring
 - I frit fald
 - Ingen instruktører: Svaj, kig efter instruktører tæt på? Ellers SVAJ-RÆK-TRÆK
 - 1 instruktør tilbage: Fortsæt program.
 - Træk: 2 forsøg (hard pull, kan ikke finde håndtag) – eller nødprocedure.

Certifikatkrav (gennemgås efter bestået L7)

- 40 spring
- Bestået L1-8
- Bestået alle skærmflyvningsøvelser
- Stabilitetsprøve, færdighedsprøve, 2 x trackprøve
- Pakkecertifikat
- Teoriprøve
- Tilladelse til uden hopmester
- Sikkerhedsudtjek

2.2 Praktik

AFF-instruktørspiranterne afholder AFF elevkursus for hinanden, samt eksaminator. Brug evt. ovenstående tjekliste.

2.3 Spring

2.3.1 Spring med ustabile elever

De spring, du nu skal udføre, er for at træne de enkelte øvelser for at:

- Genetablere egen samt elevens stabilitet ved ustabil exit.
- Vende en elev der ligger på ryggen.
- Stoppe en elev der er gået i spin.
- Kontrollere træk i korrekt højde for elev, samt sig selv.

2-5 spring.

2.3.2 Træningsspring før eksamen

Dette er de første træningsspring med samme karakter som eksamensspring.

Fuld briefing af elev (eksaminator) på det level, der skal springes. Stående træning, træning på rullebræt, exittræning.

Der vil her veksles mellem lev. 3 og lev. 4.

Formålet med disse spring er at opnå færdigheder til at kontrollere ustabile exits, vende elever der er endt op på ryggen samt at kunne stoppe en elev der er gået i spin – uden på forhånd at vide, hvad der kommer til at ske.

Fælles for alle spring er at du skal udvise det fornødne overskud til at kunne give de rigtige håndsignaler, på de rigtige tidspunkter, hjælpe eleven ud af de dårlige situationer samt at kontrollere træk i rigtig højde for både eleven (eksaminator) og dig selv.

2-10 spring.

Højder

Exit	13.000 fod / 4.000 m
Stop arbejdet	6.000 fod / 1.800 m
Træk højde elev	5.500 fod / 1.600 m
Harddeck elev	4.000 fod / 1.200 m
Harddeck instruktører	2.500 fod / 750 m

Modul 3

3.1 Teori

Gennemgang af elevens papirer. Logkort, logbog, evt. evalueringskort fra tidligere spring.

Gennemgang af AFF-uddannelsen, automat/manuel-uddannelsen og hvordan man konverterer mellem disse.

Gennemgang af springrækkefølge, indladning i fly.

3.2 Praktik

Debriefing af AFF-spring på baggrund af videooptagelser.

Udfylde evalueringsskemaer.

3.3 Spring

Dette er dine eksamensspring.

Du skal her bevise, at du er i besiddelse af undervisningstekniske kvalifikationer, så du kan:

- Afholde et AFF-elevkursus.
- Briefe en elev til samtlige levels i AFF uddannelsen.
- Udføre AFF-springet på forsvarlig vis. Overbevisende klare situationer som de på Modul 2 trænede (ustabile exits, trækhøjder o. lign.).
- Fuld briefing af elev (eksaminator) på det level, der skal springes. Stående træning, træning på rullebræt, exittræning.
- Debriefing af elev (eksaminator) med video. Udfyld evalueringskort og logkort.

Der vil her veksles mellem lev. 3 og lev. 4.

Formålet er at bevise, at du kan opfylde hovedformålet med at være AFF-instruktør: At AFF-eleverne lærer optimalt på alle AFF-spring!

Det betyder, at du briefe springet, har kontrol i springet (hjælper eleven nok, men giver frihed) og sidst debriefer så eleven fortsat er motiveret, og ved hvad det vigtigste er at arbejde videre med.

5 spring.

Højder er de samme som angivet i modul 2.

Eksamen

Du vil blive evalueret på følgende præstationer:

Teori

- Afholdelse af AFF Elevkursus.
- Holde styr på elev (eksaminator) og sørge for bookning af liftpladser.
- Briefing af elev (eksaminator).
- Debriefing af elev (eksaminator).

Denne del er bestået / ikke bestået.

Spring

Der er 5 eksamensspring.

På hvert spring kan i score fra 0 – 100 %-point.

Der skal sammenlagt opnås 300 %-point for at bestå denne del.

Hvert spring bliver her vurderet på:

- Håndtering af springrækkefølge i fly, (indladning).
- Håndtering af eleven (eksaminator) under flyveturen til udspringshøjde.
- Spotning af fly.
- Evner i fritfald, til håndtering af dårlige situationer.
- Højdekontrol for både elev (eksaminator) og dig selv.
- Landing på aftalt sted.

For at bestå AFF-instruktørexamen skal både teori- og springdel ovenfor bestås.