



Vejledning i program for FS-udtjek (jf. GB 40)

Uddannelsen skal ifølge GB 40, punkt 8 omfatte:

- a. *Teoretiske forhold omkring materiel, spot/afhopsrækkefølge, separation og forhold i det frie fald.*
- b. *Praktisk uddannelse på mindst 5 spring, hvor springeren overfor FS udtjekkeren udviser sikkerhed, kontrol og overblik i frit fald.*

Ad a:

Materiel:

Grejet skal kunne klare, at andre springere støder ind i én eller lander på ryggen af én. Dvs. Velcro, riser covers, boc med mere skal være i orden og sidde ordentligt fast.

Spot/afhopsrækkefølge:

- Generelt - store grupper før små grupper
- Formationsspring
- Freefly (headup før headdown)
- AFF-elever
- Tandem
- Andre springere, der trækker højt (mellem 1500m og 2500 m)
- Trackingspring
- Wingsuits
- Springere, der trækker direkte efter afhop.

Separation ved exit:

Springere/grupper exit minimum 5-7 sekunder eller 45 grader mellem grupperne. Forståelse for, at det er retningslinjer, der skal vurderes konkret sammen i forhold til højdevinden og flyets exithastighed.

Forhold i det frie fald:

Hold dig til aftalerne. Træk i aftalt, højde hvis det er muligt. Vær bevidst om, hvor de springere, du er sammen med, er henne. Hvis de er væk, vær meget opmærksom på aftalt trækhøjde og vink af.

Opstår der i fritfald en nødsituation, er der metoder for at afhjælpe/afværge. Ser du en for eksempel en anden springer, der har et løst cutaway- eller reservehåndtag, skal du signalere det til ham. Har du selv en nødsituation, signalerer du tydeligt til de andre, hvad problemet er, men skal forsøge, hvis det er forsvarligt, at holde dig til aftalt trækhøjde.

Forhold i bærende skærm:

I åbningsforløbet samt under flyvning og landing opmærksom på, at der er flere skærme i luften omkring dig i samme højde og især i landingssituationen.



Ad b:

Springene gennemføres fra minimum 3000 m. Der tages udgangspunkt i Cessna 182 el.lign. til springene. (Hvis springene gennemføres fra tail-gate eller sidedør uden stel er exit position skrevet i parentes for bedst mulig gennemførelse v. spring 1-4)

Mellem hver øvelse, fx efter fremadflyvning ved stop, skal der checkes højde. Det anbefales, at der ikke bruges lydhøjdemåler de første 3 spring. Eleven skal tilegne sig egen højdebevidsthed.

Vigtige parametre for FS udtjek er øjenkontakt, level, højdekontrol, track og sikkerhed.

Spring 1:

Floater exit uden greb, stående med én fod på stel – headingkontrol. (samme v. tailgate; sidedør uden stel fronfloat)

Kontrol af fritfaldsstilling:

- knæ i skulderbredde
- benene i vinden
- albuer lavere end skuldrene
- hænderne i synsfeltet –
- uden greb

5-7 sekunder track fra aftalt højde – maksimalt 15 grader afvigelse til hver side i forhold til track retning.

Træk i aftalt højde.

Spring 2:

Floater exit uden greb, stående med begge fødder på stel - headingkontrol. (samme v. tailgate; sidedør uden stel rearfloat)

Op og ned – Instruktøren flyver 2-3 m op og stopper. Eleven følger efter. Der skal være klart stop mellem op/ned flyvningen. Ingen greb.

Minimum 5 sekunder track fra aftalt højde – maksimalt 15 grader afvigelse til hver side i forhold til track retning.

Træk i aftalt højde.

Spring 3:

Dyk exit uden greb - headingkontrol. (samme v. tailgate el. sidedør uden stel)

Frem og tilbage – 5-10 m afstand - med grebtagning. Greb SKAL tages på level. Når der er greb, skal hænderne kunne åbnes, uden at eleven bakker markant væk. Først frem til instruktør, derefter bak samme afstand, og instruktør flyver frem. Eleven styrer level.

Minimum 5 sekunder track fra aftalt højde – maksimalt 15 grader afvigelse til hver side i forhold til track retning.

Træk i aftalt højde.



Spring 4:

Dyk exit uden greb - headingkontrol. (samme v. tailgate el. sidedør uden stel)

Op og ned under frem og tilbageflyvning. Instruktøren flyver 5-10 m væk og 2-3 m hhv. op eller ned. Eleven flyver først hen til instruktøren, når der gives signal. Der tages greb mellem øvelser. Greb SKAL tages på level.

Minimum 5 sekunder track fra aftalt højde – maksimalt 15 grader afvigelse til hver side i forhold til track retning.

Træk i aftalt højde.

Spring 5:

Hook exit – eleven floater, og eleven giver exit kommando.

Drej - 360 graders drej, uden kollisioner. Skiftevis højre og venstre. Minimum 2 drej til hver side. Maksimalt 15 graders afvigelse til hver side. Der tages greb mellem øvelserne. Greb SKAL tages på level.

Minimum 5 sekunder track fra aftalt højde – maksimalt 15 grader afvigelse til hver side i forhold til track retning.

Træk i aftalt højde.

Spring 6:

Side-body exit – eleven er på stellet, instruktøren på hjulet (line of flight), og elev har greb. Instruktøren giver exitkommando.

Sideskrid – efter exit gør eleven og instruktøren front mod hinanden. Eleven sideskrider fra "open accordian" til "open accordian". Minimum 2 til hver side. Greb SKAL tages på level.

Minimum 5 sekunder track fra aftalt højde – maksimalt 15 grader afvigelse til hver side i forhold til track retning.

Træk i aftalt højde.

Spring 7:

Dyk til "formation" – Elev sidder i døren og venter 1-2 sekund efter, at instruktøren er hoppet af. I praksis hænger instruktør i stræber og hopper uden count. Elev følger. Dyk ned til instruktør. Der må højst gå 10 sekunder før kontakt, og eleven skal ankomme med kontrol (stairstep).

Hook – side-body (instruktør tager greb) – compressed. Programmet skal gennemføres minimum én gang. Greb SKAL tages på level.

Minimum 5 sekunder track fra aftalt højde – maksimalt 15 grader afvigelse til hver side i forhold til track retning.

Træk i aftalt højde.