

# Sjekkliste for instruktøren

Punktene nedenfor er ment som en veiledning og huskeliste til instruktøren. Og er ett supplement til leseheftet og produsentens manual. Følg progresjonsplanen som er beskrevet i leseheftet for vingedressopplæring.

## **Erfaringskrav til elev**

- B Sertifikat eller høyere
- Minimum 200 hopp siste 18 måneder eller 500 hopp og godkjenning fra HI

## **Krav til utstyr**

- Egnede hovedskjerm
- Egnede rigg. Sjekk BOC'en
- Hjelme og håndmontert høydemåler
- Akustisk høydevarsler egnet for vingedress

## **Introduksjon og bakgrunn**

- Beskriv virkemåten til en vingedress og forklar prinsippet bak økt horisontal hastighet som gir økt løft og lavere vertikal hastighet
- Gå grundig gjennom montering og påseling av vingedress
- Gå grundig gjennom de forskjellige fasene under hoppet:
  - riktig påseling
  - exit
  - flight
  - wave off
  - trekk av skjerm
- Forklar flygemønster og planlegging av hoppet

### **Praktisk øving**

- Vis vingedressen til eleven. Forklar og beskriv plasseringen av håndtak og eventuelt montering av vingedressen. Led eleven inn i selvøvelse
- Med vingedressen på la eleven trene på innlasting, exit og flygemønster
- Drill på trekk av skjerm med vingedressen på. Be eleven å legge seg ned på bakken og trene i en liggende posisjon
- Forklar og la eleven trene på forskjellige situasjoner i frittfall som ustabilitet og tumbling etc.
- Tren på situasjoner under skjerm som tvinn og pilotforsinker etc
- La eleven trene på nødprosedyr med vingedressen på
- Forklar hva man skal gjøre med en gang man har flygende skjerm
  - sjekke luftrom
  - orientere seg
  - løsne armvinger og så benvingen
- La eleven komme med spørsmål

### **De første hoppene**

- Ta en grundig sjekk av eleven:
  - Alle håndtak på plass
  - Riktig påseling
  - ”Pin check” før innlasting
- Følg eleven i hoppet og film eleven hvis mulig

### **Etter hoppet**

- Gi eleven en grundig debrief. Fokuser på exit, stabilitet og trekk av skjerm